

universitári@

REVISTA CIENTÍFICA DO UNISALESIANO - LINS - SP



revista universitári@

[Expediente](#) [Corpo Editorial](#) [Número atual](#) [Números anteriores](#) [Normas de publicação](#) [Contato](#) [Acessibilidade](#)

ISSN - 2177-4951

2020 – nº 22
1º Semestre

Apresentação

A revista universitária@ tem por objetivo promover a publicação semestral de artigos originais em meio digital, tendo como finalidade contribuir cientificamente para as áreas Humanas e Sociais, dos cursos de Administração, Biomedicina, Ciências Contábeis, Educação Física, Direito, Enfermagem, Engenharia Agrônômica, Estética, Fisioterapia, Nutrição, Pedagogia, Psicologia, Publicidade e Propaganda e do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins, abrangendo os trabalhos de pesquisas, iniciação científica, conclusão de curso e outros de natureza científica.

Corpo Editorial

Conselho Diretivo

Pe. Paulo Fernando Vendrame- Presidente
Prof. André Luis Ornellas - Vice-presidente
Prof^ª. Rosiane Cristina Sozzo Gouvêa- Coordenadora da Revista

Conselho Editorial

Prof^ª. Ana Elisa Silva Barbosa de Carvalho
Prof^º. Carlos Suguitani
Prof^ª. Elaine Cristina Moreira da Silva
Prof^ª. Gislaine Ogata Komatsu
Prof^ª. Helena Ayako Mukai
Prof^º. João Artur Izzo
Prof^º. Leandro Paschoali Rodrigues Gomes
Prof^ª. Máris de Cassia Ribeiro Vendrame
Prof^º. Osvaldo Moura Junior
Prof^ª. Rosiane Cristina Sozzo Gouvêa
Prof^ª. Silvia Cristina Beozzo Junqueira de Andrade
Prof^º. Silvio Fernando Guideti Marques

Conselho Consultivo

Prof^ª. Fabiane Cristina Spironelli - Normas e Revisora
Deise Martins Lopes Baldo - Língua Portuguesa e Língua Inglesa

Capa, Diagramação e Arte-Final

Ana Paula Bianco Gavioli
MSMT UniSALESIANO Araçatuba
Rodovia Senador Teotônio Vilela, 3.821 - Jardim Alvorada – Araçatuba - SP - Brasil
(18) 3636-5252 - Fax (18) 3636-5274
E-mail: unisalesiano@unisalesiano.com.br
Site: www.unisalesiano.edu.br

Normas para publicação

A Revista eHumanitas aceita apenas artigos inéditos e exclusivos, que não tenham sido publicados e nem que venham a ser publicados em outro veículo. A ordem em que aparecem os nomes dos autores poderá ser alfabética quando não houver prioridade de autoria, identificando autores, orientadores, professores de metodologia ou conclusão de curso. Havendo prioridade de autoria do artigo, a ordem de colocação dos nomes corresponderá ao primeiro nome sendo o autor principal, e os demais na ordem hierárquica de importância.

No caso de haver fotos de pessoas, os autores deverão providenciar documento de autorização, bem como respeitar a regra de desfocar a imagem – impossibilitando a identificação – do rosto quando se tratar de menores de 18 anos. (art. 5º, inciso X, da constituição federal de 1988).

Em caso de aceite do artigo para publicação, os autores deverão assinar o Termo de Aceite de Publicação, disponível no site da revista. Se o trabalho envolver pesquisa com seres humanos ou outros animais, deverá ser mencionado o número do processo de autorização pelo Comitê de Ética em Pesquisa, humano (CEAA) e animal (CEUA (Comitê de Ética na Utilização de Animais)).

Os artigos deverão conter necessariamente entre 8 e 15 páginas contando com as referências. Para as normas de formatações gerais dos artigos, a revista eHumanitas terá como padrão as normas fundamentadas na ABNT

Contato

Postagem e endereço eletrônico. Os artigos originais devem ser encaminhados para o endereço eletrônico revistauniversita@unisalessiano.edu.br

Sumário

Administração.....	05
GESTÃO DE ESTOQUE: um estudo de caso na Madeireira Linense <i>Ana Paula Alvares Garcia, Josiane Soares Nunhes, Milena dos Santos Ferreira, Stéfany Caroline Nishimura dos Santos, Prof. Me. Francisco César Vendrame e Prof^ª Ma. Jovira Maria Sarraceni.....</i>	06
CONTROLE DE ESTOQUE PARA DEFINIÇÃO DO MELHOR MOMENTO DE REPOSIÇÃO Restaurante e Churrascaria Favoreto ME Promissão- SP <i>Kryslayne Da Costa Prado, Larissa De Lima Gazzoli, Leonardo De Araújo Lemes e Prof. Me. Francisco César Vendrame.....</i>	21
PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS: Um estudo de caso na W.V. Indústria Metalúrgica LTDA em Cafelândia-SP <i>Dilan Cirillo dos Santos Nunes, Lethicia Ferreira e Prof.^o Me. Francisco César Vendrame.....</i>	33
MARKETING VERDE: UM ESTUDO DE CASO NA EMPRESA INOVATEC SANEAMENTO E MEIO AMBIENTE - LINS/SP <i>Pablo Vaceli, Rosemary Kethilyn de Oliveira, Prof. Me Francisco César Vendrame e Prof. Me Thiago Flávio de Souza.....</i>	48
GESTÃO DE ESTOQUE: Um estudo de caso no Malbec Gastronomia Lins <i>Amanda Thayná Pereira de Carvalho, Carlos Eduardo Leme, Robson José Ferreira dos Santos, Ronaldo Marcelino da Silva e Prof.^o Me. Francisco César Vendrame.....</i>	63
A INFLUÊNCIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL NA REDUÇÃO DE ABSENTEÍSMO E TURNOVER DOS JOVENS APRENDIZES DA JBS COUROS DE LINS/SP <i>Giovana da Silva Maranhão, Tainanda Letícia de Almeida do Amaral e Prof^ª. M^a Máris de Cássia Ribeiro Vendrame.....</i>	77
GESTÃO NA QUALIDADE NO ATENDIMENTO AO CLIENTE. Um estudo de caso no Auto Posto Lins Shell <i>Aldo Rodrigues Neto, Joliny Aparecida Mendes da Costa Prado, Mateus Bruno de Albuquerque, Rafael Di Donato Martins Da Rocha, Prof^ª Ma. Máris de Cássia Ribeiro Vendrame e Prof^ª Ma. Jovira Maria Sarraceni.....</i>	92
GESTÃO DE PESSOAS EM UMA PEQUENA EMPRESA: um estudo de caso na Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda. <i>Camila Cristina Macêdo, Jaqueline Donizete Bueno, Victor Renan Sozzo Gouvêa, Rosiane Cristina Sozzo Gouvea, Maris de Cassia Ribeiro Vendrame.....</i>	104

Ciências Contábeis.....	117
GESTÃO DE ESTOQUE: UM ESTUDO DE CASO NA CASA DE CARNE UNIÃO DE GUAÍÇARA-SP	
<i>Giovanna Azevedo Fernandes, Tatiane Bueno De Souza, Thainá Bueno De Souza, Prof. Ma. Rosiane Cristina Sozzo Gouvea e Prof.Esp.Rogério Canuto da Silva.....</i>	118
Direito.....	129
MEDIDAS ASSISTENCIAIS COMO UM MEIO DE COMBATE À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER	
<i>Karoline Andrade Honorio e Danilo César Siviero Ripoli.....</i>	130
A RESPONSABILIDADE CIVIL POR ERRO MÉDICO NO PARTO	
<i>Rafaela Merino Felix da Silva e Danilo César Siviero Ripoli.....</i>	142
Educação Física.....	157
Efeito da ginástica laboral na percepção de dor musculoesquelética em agentes de endemia	
<i>Rafaella Sanches Felipe, Geovana Cristina dos Santos e Prof. Me. Osvaldo Tadeu da Silva Jr.....</i>	158
COORDENAÇÃO MOTORA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E PILATES	
<i>Francielle dos Santos Alves, Gracielly Aparecida de Souza Santos e Prof^ª. Orientadora Giseli Barros da Silva Manfrin</i>	167
RESPOSTA CRÔNICA DO TREINAMENTO TENSIONAL VERSUS METABÓLICO NO MÚSCULO TRÍCEPS SURAL	
<i>Gustavo Nobre Berlofa e Prof^ª. Orientadora Giseli Barros da Silva Manfrin.....</i>	176
Estética.....	191
REJUVENESCIMENTO FACIAL UTILIZANDO A FOTOBIMODULAÇÃO POR MEIO DO LASER VERMELHO E ENDERMOTERAPIA	
<i>Larissa Parra Minguetto, Ricardo da Conceição Couto e Prof.^a Ma. Cristiane Rissatto Jettar Lima.....</i>	192
EFEITOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E TAPING NO REJUVENESCIMENTO FACIAL	
<i>Manuela Pereira Eça Barros, Rayssa Leal Diniz e Prof^ª. Ma. Cristiane Rissatto Jettar Lima.....</i>	207

**MASSAGEM CRÂNIO FACIAL ASSOCIADA Á AROMATERAPIA PARA ENXAQUECA:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

*Anny Kelry Almeida Antônio, Larissa Gonçalves Ferreira, Mariana Naomy Cabral
Gomes, Ednéia Nunes Macedo e Jovira Maria Sarraceni.....*222

**BIOSSEGURANÇA EM PROCEDIMENTOS EPILATÓRIOS: UMA REVISÃO DA
LITERATURA**

*Dayane de Almeida Silva, Miriã de Paula Américo, Stephanie Ramos dos Santos, Ednéia
Nunes Macedo e Jovira Maria
Sarraceni.....*233

**ACNE EM FOCO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS PRINCIPAIS ATIVOS ACNE
IN FOCUS: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW OF THE MAIN ASSETS**

*Fabiana Ferreira Santos, Sara Veloso da Silva e Prof.^a Ma. Luciana Marcatto
Fernandes Lhamas*247

ARGILOTERAPIA E AROMATERAPIA: UMA REVISÃO

*Gláucia Granado Carneiro, Laís Rodrigues Pilla, Maria Laura Frasnelli Peregrina e
Prof.^a Ma. Luciana Marcatto Fernandes Lhamas.....*261

*Fisioterapia.....*277

MOBILIDADE DO QUADRIL E DOR LOMBAR CRÔNICA: REVISÃO SISTEMÁTICA

*Antonio Ângelo dos Santos Netto, Mario Ricardo Junior e Prof. Me. Jonathan Daniel
Telles.....*278

**MOBILIZAÇÃO CERVICAL NA DOR CERVICAL CRÔNICA NÃO ESPECÍFICA:
REVISÃO SISTEMÁTICA**

*Prof.^o Me. Jonathan Daniel Telles, Edson dos Santos Junior e Antônio Cesar Fernandes
de Jesus.....*291

Tratamento Fisioterapêutico na Cefaleia: Revisão de Literatura

*Prof.^o Me. Jonathan Daniel Telles, Juliani Carolini Velasco, Milena Braga.....*306

**UTILIZAÇÃO DA VENTOSATERAPIA NA MOBILIDADE MIOFASCIAL: REVISÃO
SISTEMÁTICA**

*Karen Estella Palharini de Carvalho, Priscilla Miriã Soares Silva, Thaisa Totsugui da
Silva, Prof. Me. Jonathan Daniel Telles e Prof.^a Ma. Jovira Maria
Sarraceni.....*321

*Psicologia.....*336

**PERCEPÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS CONCLUINTE SOBRE O BEM-ESTAR NO
AMBIENTE ACADÊMICO**

*Eliane Oliveira, Larissa dos Santos de Souza e Profa. Ma. Elizeth Germano
Mattos.....*337

ESTUDO DE CASO COM JOGADORES DE FUTEBOL ACOMETIDOS POR LESÕES ESPORTIVAS: DOR, DÚVIDA E SUPORTE PSICOSSOCIAL.

*Fernanda Alessandra Augusto, Mario Antonio Costa Souza e Profa. Ma. Elizeth Germano Mattos.....*353

DOCENTES COM FORMAÇÃO EM ENFERMAGEM: QUALIDADE DE VIDA E MÚLTIPLA JORNADA PROFISSIONAL

*Luana Souza Moreira, Paula Roberta de Lima Dias, Rodrigo Augusto Figueiredo Domingues, Prof.ª Ma. Elizeth Germano Mattos e Prof.ª Ma. Jovira Maria Sarraceni.....*369

O TRABALHO DE AGENTES DE LIMPEZA EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR: ESTUDO BIBLIOGRÁFICO EM PERIÓDICOS

*Natalia da Silva Correia de Araújo, Marcelo Nunes Maganha, Sérgio Ronieli Ferreira, Prof.ª Ma. Elizeth Germano Mattos e Prof.ª Ma. Jovira Maria Sarraceni.....*386

A INCIDÊNCIA DE ATAQUES DE PÂNICO: UM ESTUDO SOBRE A PRESSÃO PSICOLÓGICA EM JOVENS ESTUDANTES DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO SALESIANO AUXILIUM DE LINS

*Luana Aparecida de Matos Malta, Maria Fernanda Souza Koga, Nathália Kotsi dos Reis, Victória de Souza Espósito Pereira e Prof.ª Ma. Gislaíne Lima da Silva.....*400

ANÁLISE PSICANALÍTICA DA (DES)ESPERANÇA DE PACIENTES COM CÂNCER EM LINS-SP

*Juliana Henry Bon de Oliveira, Letícia Mieko Mituiti, Rayane Elisa Viscaíno Garcia Ferreira, Prof. Me. Rodrigo Feliciano Caputo e Prof.ª Ma. Jovira Maria Sarraceni.....*413

O SOFRIMENTO PSÍQUICO DOS ESTUDANTES NO ENSINO SUPERIOR: um estudo das dimensões subjetiva e social

*Juliana Henry Bon de Oliveira, Lucas Rocha Gomes e Liara Rodrigues de Oliveira.....*429

Publicidade e Propaganda.....445

TABLOIDES DE OFERTAS: UM ESTUDO DE CASO EM EMPRESA DO RAMO VAREJISTA SUPERMERCADO BOM VIVER - LINS

*Juliana Casarini Sikacho Lamber, Lucio Guilherme Quitério, Tayane Vieira Balduino e Prof.ª Ma. Elizeth Germano Mattos.....*446

ADMINISTRAÇÃO

GESTÃO DE ESTOQUE: um estudo de caso na Madeireira Linense INVENTORY MANAGEMENT: a case study at Madeireira Linense

Ana Paula Alvares Garcia - anaalvares1@outlook.com
Josiane Soares Nunhes - josianenunhes@hotmail.com
Milena dos Santos Ferreira - milena48ferreira@outlook.com
Stéfany Caroline Nishimura dos Santos - stefanycnds@gmail.com
Graduandas em Administração - UniSALESIANO Lins
Prof. Me. Francisco César Vendrame - fcvendrame@unisaesiano.edu.br
Profª Ma. Jovira Maria Sarraceni - jo@unisaesiano.edu.br
UniSALESIANO Lins

RESUMO

A gestão de estoque deve ser eficaz, com o intuito de estabelecer níveis de estoque suficientes. A Curva ABC é uma importante ferramenta para a gestão de estoque. Seu princípio afirma que cada produto demanda atenção e estratégias diferentes, assim como podem ser estocados em quantidades distintas. Com o objetivo de verificar a importância da gestão de estoque para a empresa, bem como para evitar o fenômeno de ruptura no almoxarifado, uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa foi realizada na Madeireira Linense, localizada na cidade de Lins-SP. Após essa pesquisa, concluiu-se que a Curva ABC contribui no conhecimento da demanda e representatividade de cada produto no valor total em estoque, assim como auxilia no estabelecimento de inventário rotativo ou contagem cíclica e na tomada de decisões que reduzirão a ruptura de estoque, investimentos, custos, imobilizações e espaços ocupados no estoque.

Palavras-chave: Gestão. Estoque. Curva ABC.

ABSTRACT

Inventory management must be effective in order to establish sufficient inventory levels. The ABC Curve is an important tool for inventory management. The principle of this tool states that each product demands different attention and strategies, as well as can be stocked in different quantities. In order to verify the importance of inventory management for the company, as well as to avoid the phenomenon of rupture in the warehouse, a descriptive field survey with a qualitative approach was conducted at Madeira Linense, located in the city of Lins -SP. After this research, it was concluded that the ABC Curve contributes to the knowledge of the demand and representativeness of each product in the total value in the stock, as well as assists in the establishment of rotating inventory or cyclic count and in making decisions that will reduce stock rupture, investments, costs, fixed assets and spaces occupied in the warehouse.

Keywords: Management. Inventory. ABC Curve.

INTRODUÇÃO

O estoque é um elemento agregador de valor e fonte de vantagem competitiva para a empresa, desde que a sua gestão preze pela excelência. Isso significa que é fundamental manter níveis de estoques adequados, com o intuito de atender à demanda, assim como reduzir investimentos, custos de estoque e imobilizações. A Curva ABC é uma importante ferramenta que classifica e controla os produtos, segundo a sua representatividade nos investimentos em estoque.

Segundo Chiavenato (2014), a gestão de estoque busca facilitar o fluxo de materiais em estoque e assegurar o atendimento à demanda.

A Madeireira Linense é uma empresa de material de construção e está situada no município de Lins. Em 1996, iniciou suas atividades, após Avoir Silveira, Avoir Silveira Junior e Gisele Escudeiro visualizarem uma oportunidade de expansão da Telha Forte. A Made Forte é a sua filial cuja administração está sob Guilherme Escudeiro Silveira e Gustavo Escudeiro Silveira. A missão da Madeireira Linense é a constante excelência no atendimento ao cliente, o que justifica a sua associação ao Grupo ConstruSete para fornecer melhores preços e condições.

O objetivo deste artigo é verificar a importância da gestão de estoque para a empresa, bem como para evitar o fenômeno de ruptura no almoxarifado. Para isso, fundamenta as teorias referentes à gestão de estoque, fenômeno de ruptura de estoque, Curva ABC, estoque mínimo, estoque máximo, estoque de reserva ou de segurança e inventário, assim como descreve o funcionamento de estoque da Madeireira Linense, identifica as ferramentas de gestão de estoque adotadas pela empresa, com o intuito de averiguar se as mesmas são suficientes para evitar o fenômeno de ruptura e verificar se a Madeireira Linense utiliza a Curva ABC para estabelecer os itens mais importantes no estoque.

A pergunta problema que conduziu a pesquisa foi: De que forma a ferramenta Curva ABC contribui no controle de estoque na Madeireira Linense?

Após o questionamento acima, foi levantada a seguinte hipótese: com a utilização eficiente e eficaz das ferramentas de controle de estoque, especificamente a Curva ABC, é promovido um melhor fluxo de seus materiais, refletindo diretamente na gestão de estoque.

Para a realização da pesquisa, utilizou-se dos métodos de Estudo de Caso, Observação Sistemática e Histórico.

1 GESTÃO DE ESTOQUE

Segundo Gonçalves (2016), a gestão de estoque avalia os estoques para estabelecer as necessidades de reposição, suas quantidades e prazos.

Conforme Pozo (2015), a gestão de estoque deve maximizar os recursos ali existentes. O principal desafio é conciliar o volume de estoque para atender a demanda e suas oscilações, com a redução de custos em estoque.

Em suma, a gestão de estoque busca controlar e assegurar a disposição de materiais suficientes e em boas condições para atender a demanda, assim como evitar altos índices de imobilizações e reduzir custos elevados.

2 ESTOQUE

Segundo Chiavenato (2014), estoque é a composição de matérias-primas, materiais em processamento, materiais semiacabados, materiais acabados e produtos acabados armazenados, pois não estão sendo utilizados no momento. Entretanto, precisam existir para atender futuras necessidades.

De acordo com Paoleschi (2019), o estoque é um ativo circulante que tem grande influência nos resultados financeiros, exigindo uma gestão eficaz.

Em vista das definições apresentadas, estoque é o montante de materiais reservados e disponíveis para produzir serviços e atender a demanda no momento oportuno, contribuindo com a geração de capital para a empresa.

2.1 Estoque mínimo

Conforme Pozo (2015), deve existir uma quantia mínima de peças para a realização da produção e o atendimento aos clientes. Quando ela é atingida deve-se encomendar um novo lote de material.

Vendrame (2019, p. 4) define: “Estoque mínimo = Estoque de segurança + Prazo de entrega x Consumo”.

Diante disso, o estoque mínimo é aquele necessário para atender a demanda e a partir dele são efetuados os pedidos de reposição.

2.2 Estoque máximo

Paoleschi (2019, p. 43) define: “estoque máximo é igual à soma do estoque de segurança com o lote de compra no dia de seu recebimento”.

Logo, o estoque máximo varia, à medida que o estoque de segurança e o lote de compra oscilam.

2.3 Estoque de reserva ou de segurança

De acordo com Pozo (2015), a finalidade do estoque de reserva é fornecer condições de atendimento ao mercado e retorno de capital investido aos acionistas, mesmo com imprevisíveis oscilações da demanda ou atrasos na entrega por parte dos fornecedores.

Vendrame (2019, p. 4) define: “Estoque de segurança = (consumo diário x atraso no prazo de entrega) + aumento do consumo diário x (prazo de entrega + atraso no prazo de entrega)”.

Portanto, independentemente, das causas de falta de materiais, o estoque de reserva garante a estabilidade do processo produtivo.

3 FUNÇÕES DE ESTOQUE

Conforme Martins e Alt (2009), o estoque tem o papel de regulador do fluxo de negócios. Como, geralmente, a velocidade que a mercadoria recebida é diferente da velocidade que ela é consumida, o estoque funciona como amortecedor.

Consoante a Chiavenato (2014), as principais funções de estoque são:

- a) assegurar o abastecimento de materiais à empresa, reduzindo o impacto de demora ou atraso no abastecimento, sazonalidade no suprimento e possíveis contratempos no fornecimento;
- b) oferecer economias de escala por meio da compra ou produção em lotes econômicos, pela flexibilidade do processo de produção, como também pela agilidade e eficácia no atendimento às necessidades.

Em outras palavras, a falta de sincronização entre oferta e demanda, bem como a impossibilidade de conhecer com precisão a demanda futura e a dificuldade em oferecer suprimentos a qualquer momento justificam a existência de estoque.

4 INVENTÁRIO

Segundo Pozo (2015), o inventário é realizado ao final do período contábil. As operações são interrompidas para a contagem dos itens em estoque, bem como o confronto com os registros. Ele está sob o comando do financeiro. O procedimento é executado duas vezes por duas equipes. No entanto, se os valores não coincidirem, uma terceira equipe fará a contagem.

Conforme Nogueira (2018), inventário rotativo ou contagem cíclica é a atividade de contagem física contínua dos materiais em estoque. Ele é realizado seguindo ciclos (diário ou semanal), estabelecidos conforme a quantidade e categoria dos produtos em estoque.

Sendo assim, inventário é o registro de todas as mercadorias que se encontram no estoque, com informações precisas relacionadas aos custos, quantidades e algumas características importantes. O inventário rotativo é fundamental para o controle dos produtos em estoque no dia a dia da empresa.

5 A CURVA ABC

De acordo com Dias (2009), a curva ABC é uma ferramenta fundamental para o administrador, permitindo verificar os produtos que merecem maior atenção.

Para Chiavenato (2014), a curva ABC é utilizada na gestão e controle de estoque, seu princípio afirma que a maior parte dos investimentos em materiais localiza-se em pequenas quantidades de itens.

Em síntese, torna-se compreensível que a curva ABC é uma importante ferramenta que identifica os itens que exigem do gestor mais atenção e tratamento adequado a sua importância monetária em estoque.

5.1 Origem

Segundo Gonçalves (2016), a Curva ABC, também é denominada como Gráfico de Pareto ou 80-20. Primeiramente, o princípio da Curva ABC foi desenvolvido pelo economista e sociólogo, Vilfredo Pareto, na Itália, por volta de 1897. O estudo referia-se a distribuição de renda e riqueza dos moradores locais. Em sua pesquisa desenvolvida, Pareto concluiu que 80% da riqueza local pertenciam a apenas 20% da população.

Conforme Pozo (2015), a primeira vez que essa ferramenta foi utilizada no controle de estoque foi por Dixie da *General Eletric*.

Com o passar dos anos, essa ferramenta aprimorou-se, sendo de grande utilidade e de fácil aplicação no controle de estoque.

5.2 Classificação ABC

Para Dias (2009), a Curva ABC classifica os produtos segundo o seu valor em estoque. Aproximadamente, a classe A representa 80% do investimento total em estoque, a classe B corresponde a 15% e a classe C equivale a 5% desse investimento.

De acordo com Paoleschi (2019), a análise da classificação ABC evidencia o capital financeiro aplicado em estoque, o giro dos itens em estoque, o grau de lucratividade e a correspondência dos itens no faturamento da empresa.

Em vista desses argumentos, nota-se que a classificação ABC fornece amplas informações para a empresa, contribuindo para a tomada de decisões.

5.3 Construção da tabela

Segundo Pozo (2015), a montagem da tabela segue os quatro passos seguintes:

- a) a tabela deve ser composta por colunas sobre o item, como o nome ou o código da peça, bem como sobre o valor do estoque do item, valor do estoque acumulado e a sua porcentagem acumulada. Preencher a tabela em ordem decrescente de valor monetário total do item em estoque;
- b) fazer o levantamento de todos os itens do problema a ser resolvido, considerando e multiplicando o preço de venda de cada item em estoque pela sua quantidade, para assim obter o valor total do item em estoque;
- c) para conhecer a porcentagem acumulada e colocar na sua respectiva coluna, é preciso dividir o valor do estoque acumulado de cada item pelo valor total de estoque acumulado e multiplicar por cem;
- d) posteriormente, classificar os itens em A, B ou C. Ademais, é preciso refletir sobre a prioridade e o tempo disponível para tomar decisões.

5.4 Construção do gráfico

Conforme Pozo (2015), a montagem do gráfico obedece aos seguintes passos, baseados na tabela mestra:

- a) traçar os eixos cartesianos, no eixo das abscissas (horizontal) registrar a quantidade em porcentagem dos itens e no eixo das ordenadas (vertical) registrar a porcentagem dos valores monetários acumulados dos itens;
- b) marcar os pontos percentuais obtidos na tabela no eixo das ordenadas;
- c) unir os pontos marcados por meio de uma curva francesa.

5.5 Estratégias

De acordo com Bertaglia (2016), os itens da classe B têm enfoque rotineiro, não recebem as mesmas estratégias dos itens da classe A. Esforços adicionais serão elaborados ao se executar estimativas de vendas e consumo. Em relação aos itens da classe C, uma medida relevante é manter ou aumentar o nível do estoque de segurança.

Segundo Paoleschi (2019), a partir da Curva ABC, é possível tomar decisões referentes ao abastecimento e capital a investir em estoque. Existe o critério de que os itens da classe A e B têm um giro de estoque rápido, buscando um índice de no mínimo duas vezes por mês ou de acordo com o volume movimentado.

Os itens da classe A são os que demandam maior estratégia e atenção. Paoleschi (2019) sugere algumas decisões:

- a) centralizar a área de compras, para se beneficiar da aliança e poder de negociação;
- b) firmar alianças com fornecedores e clientes;
- c) analisar o desempenho e as possibilidades na cadeia de abastecimento.

Em relação aos itens da classe C, eles têm valor investido em estoque de apenas 5%. Em virtude disso, o melhor é desenvolver um sistema de reposição simples e com menor rotatividade do que os itens anteriores, com o intuito de diminuir o controle burocrático. A estratégia mais usada é o contrato de fornecimento com os mesmos fornecedores, para reduzir o processo de cotação, emissão de pedido e tempo de recebimento.

Em conformidade com o pensamento de Chiavenato (2014), os itens da classe C podem ser administrados com procedimentos semiautomáticos que não requerem

muito tempo de processo de decisão, haja vista que seu valor monetário é menor se comparado às demais classes.

Pela observação das estratégias, percebe-se que as três classes demandam decisões distintas e apropriadas as suas características. Ademais, devem ser consideradas em intensidades diferentes, inclusive a classe C, pois, mesmo que demande menos atenção, a sua falta pode ocasionar paradas de produção e atrasos de entrega de produtos ao cliente.

5.6 Benefícios

Conforme Dias (2009), a utilização da Curva ABC beneficia o planejamento, controle e gerenciamento dos estoques. De forma que é uma ferramenta aplicada para controlar os níveis de estoque, garantindo que os produtos com menos saídas, não fiquem parados em estoque gerando prejuízos para a empresa.

Consoante a Gonçalves (2016), ao se aplicar a Curva ABC na gestão de estoque, é necessário priorizar o controle dos itens que possuem maior valor monetário de demanda. Por consequência, os investimentos em estoque e os custos operacionais de mantê-los serão reduzidos.

De acordo com Pozo (2015), os benefícios da aplicação da Curva ABC no controle de estoque são:

- a) diferenciação e classificação dos itens em estoque, segundo critérios ou classes A, B ou C, considerando seus custos e quantidades;
- b) redução das imobilizações em estoque, sem prejudicar o nível de segurança, controlando rigidamente os itens da classe A e superficialmente os da classe C;
- c) auxílio na tomada de decisão e em ações rápidas que geram resultados positivos para a empresa;
- d) diminuição dos custos operacionais, ao entender que nem todos os itens precisam ser estocados na mesma quantidade e que não demandam a mesma atenção, assim como não possuem a mesma concorrência e rentabilidade de investimento.

Destarte, a aplicação da Curva ABC é primordial para manter os níveis de estoques adequados às necessidades de consumo e elaborar estratégias, assim como reduzir desperdícios de custos, de espaços e de tempo de atenção destinada a cada item estocado.

6 FUNCIONAMENTO DO ESTOQUE NA MADEIREIRA LINENSE

O estoque da Madeireira Linense é localizado na parte de trás da loja, o que facilita o rápido abastecimento. O recebimento de produtos é realizado no estacionamento do estoque. O entregador do fornecedor apresenta a nota fiscal e a equipe de estoque realiza a conferência quantitativa. Além disso, é realizada a conferência qualitativa, em que é conferida a cor, o modelo, integridade das caixas e se os produtos apresentam defeitos. Se houver divergências, o fornecedor será comunicado no canhoto da nota fiscal. Se tudo estiver em conformidade, a nota é enviada ao financeiro para efetuar o pagamento e os produtos são etiquetados e armazenados nas suas respectivas seções no estoque. ,

O setor de estoque da empresa acredita que a etapa da regularização é concluída pela nota fiscal, mas o correto é pela conferência do que realmente existe em estoque.

7 FERRAMENTAS ADOTADAS PELA MADEIREIRA LINENSE

Parafraseando Jamil (2001), Sistema de Gestão Integrado (*ERP*) é um *software* que integra todos os sistemas operacionais e banco de dados. Por meio dele é possível consultar e relacionar as informações de cada parte da organização.

Segundo Nogueira (2018), a tecnologia da informação é uma grande aliada para o crescimento da empresa. A adoção de um sistema integrado, por meio do *software ERP*, proporciona o melhor desempenho operacional e auxílio ao gestor para tomar decisões rápidas, ao integrar e fornecer as informações em tempo real a toda organização.

A Madeireira Linense utiliza o sistema SASCAR para interligar os dados da empresa. O sistema SASCAR para a empresa é dividido em vários balcões, sendo que cada informação é liberada para todos os departamentos da empresa.

No setor de estoque, o sistema é alimentado manualmente. Há vários tipos de estoque disponível, como físico, comprometido, com defeito e disponível para venda.

O estoque total é o mais utilizado. Ocorrem distorções de informações pelos colaboradores ao fazer a contagem e lançar sem fazer a distinção, contando apenas o que está no mostruário, sem averiguar se os que estão no estoque são produtos comprometidos. Assim, a responsável por lançar o inventário no SASCAR aloca tudo no estoque total.

8 FENÔMENO RUPTURA DE ESTOQUE NA MADEIREIRA LINENSE

Segundo Vendrame (2019), o fenômeno de ruptura acontece quando o estoque de determinado item se iguala a zero. Por conseguinte, as solicitações do produto não serão atendidas.

Para Slack; Jones; Jhonson (2018), falhas no sistema de controle da empresa podem ocasionar a ruptura de estoque. As causas são erros de digitação, contagem, produtos danificados ou roubados e não eliminados do registro, itens errados e removidos do estoque sem dar baixa no sistema, bem como os atrasos entre as transações efetuadas e as atualizações no sistema.

Na Madeireira Linense, eventualmente, o setor de pisos passa pelo fenômeno de ruptura. O sistema interno da empresa, SASCAR, não envia notificação automática quando o produto acaba no estoque e na loja. O vendedor e a expedição tomam conhecimento da falta do produto quando entram no sistema para fazer o pedido e ele consta negativo ou quando emitem o relatório.

Além disso, já aconteceu de um produto constar no sistema como existente e ao verificar no estoque ele apresentava defeito ou não existia. Outro fato que já aconteceu na empresa é o pedido de reposição de estoque ser realizado quando se nota a falta total de determinado produto.

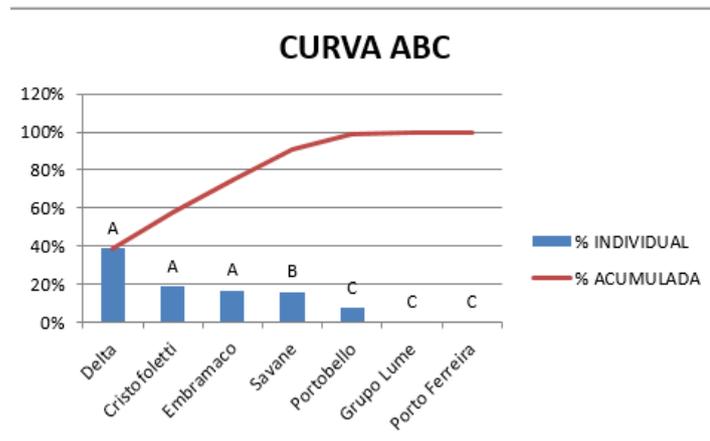
Considerando essas informações, o sistema tem grande contribuição para o controle de estoque, porém apresenta falhas que ocasionam a ruptura de estoque. Esses erros acontecem pela falta de conferência efetiva das quantidades e integridade dos produtos, o que resulta no lançamento de dados incorretos no sistema. Ademais, falhas no estabelecimento de níveis de estoque para cada produto ocasionam o fenômeno de ruptura.

Logo, é essencial conhecer a demanda de cada produto para o estabelecimento de um estoque mínimo, máximo e de segurança pertinente a cada item. Além disso, realizar a conferência dos produtos em estoque de forma eficaz e contínua é importante para manter atualizado o sistema com informações reais sobre o que há disponível no estoque.

9 RESULTADOS

Referente aos meses de junho, julho e agosto os produtos das marcas Cristofolletti, Delta, Embramarco, Grupo Lume, Portobello, Porto Ferreira e Savane, pertencentes ao setor de pisos, foram submetidos à análise e classificação ABC.

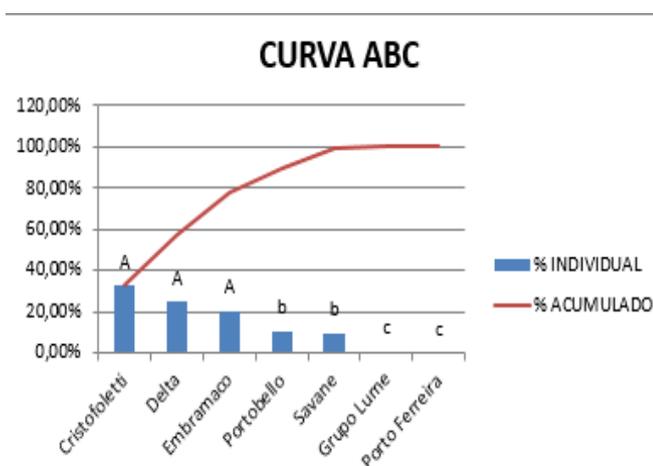
Figura 1 - Curva ABC em junho



Fonte: Elaborada pelas autoras, 2020.

Mediante a pesquisa realizada na Madeireira Linense, observa-se a preferência pelas marcas Delta, Cristofolletti e Embramarco no mês de junho, classificadas como letra A que obtém mais procura. Sendo que a marca Delta atinge 40% dos produtos com mais representatividade no segmento de piso em comparação com outras marcas. Atingindo R\$ 211.240,11 de faturamento mensal (Figura 1).

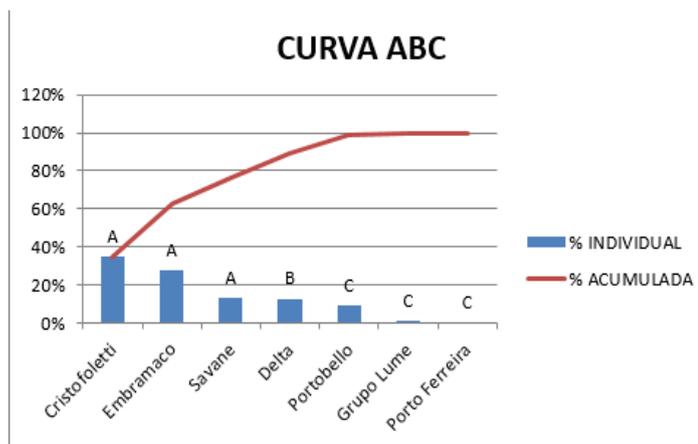
Figura 2 - Curva ABC em julho



Fonte: Elaborada pelas autoras, 2020.

No mês de julho observa-se preferência distinta do mês anterior, da marca Delta pela Cristofolletti com 32,86% do piso que teve mais procura de mercado, classificado como a letra A. O faturamento mensal de R\$ 338.517,01, corresponde ao mês com maior faturamento, justifica-se pelo evento realizado na loja com todos os produtos em promoção, mediante ao aniversário da empresa (Figura 2).

Figura 3 - Curva ABC em agosto



Fonte: Elaborada pelas autoras, 2020.

Analisa-se que no mês de agosto, ocorreu uma troca no ranking da classificação A, da marca Embramacco pela Delta. O piso Cristofolletti com maior saída obteve um percentual de 35%. O faturamento mensal foi de R\$ 223.925,72 (Figura 3).

Em junho e julho, as marcas receberam, praticamente, a mesma classificação, alterando apenas em agosto. Por conta disso, o presente estudo propõe estratégias na gestão de estoque da Madeireria Linense, considerando as marcas Cristofolletti, Delta e Embramacco como da classe A, Savane como da B, e Grupo Lume, Portobello e Porto Ferreira como da C.

Conforme Gonçalves (2016), é fundamental priorizar o controle dos itens da classe A, pois eles possuem maior valor monetário de demanda. Por conseguinte, as decisões sobre a solicitação de compra dos pisos Cristofolletti, Delta e Embramacco devem ser tomadas com mais cautela, pois seus custos são elevados. Além disso, esses são os principais produtos que não podem faltar, haja vista que a sua procura e rentabilidade são altas. Logo, firmar alianças com fornecedores e clientes é imprescindível.

De acordo com Bertaglia (2016), os itens da classe B têm enfoque rotineiro e novas estratégias devem ser tomadas após a estimativa de vendas. Considerando a

Savane como da classe B, ela tem uma demanda relativamente alta. Em virtude disso, ao promover promoções estima-se que a sua procura será alta e ao confirmar essa estimava por projeções de vendas, o seu nível de estoque deve ser aumentado para atender ao mercado.

Segundo Paoleschi (2019), os itens da classe C têm giro de estoque menor que os das classes A e B. Logo, os pisos do Grupo Lume, Portobello e Porto Ferreira podem receber menos investimentos e ser estocados estabelecendo um estoque de segurança maior, o que reduziria desperdícios de capital aplicado em estoque, assim como evitaria a falta desses produtos.

Diante dos dados apresentados, a Curva ABC permite a gestão de estoque acompanhar o nível de demanda e a representatividade monetária dos produtos do setor de pisos da Madeireira Linense, o que auxilia a tomar decisões mais lucrativas.

CONCLUSÃO

No momento, a Madeireira Linense adota apenas a ferramenta *ERP*. A escassez de ferramentas de gestão de estoque adotadas pela empresa impede uma eficaz redução de ruptura de estoque, custos, investimentos e imobilizações em estoque. O fenômeno ruptura de estoque pode ser evitado com a futura adoção de estoque mínimo, estoque de reserva, a Curva ABC e o inventário rotativo ou contagem cíclica, bem como pelo entendimento correto da etapa de regularização. Ademais, estabelecer um estoque máximo evita desperdícios.

A implantação no sistema de uma configuração de notificação quando determinado produto está acabando ou a emissão do relatório de quantidade de produtos disponíveis diariamente ajuda a controlar melhor o estoque. Além disso, a promoção de treinamentos dos colaboradores sobre o uso do sistema SASCAR, contribui para o correto lançamento das informações.

Torna-se evidente que com a realização deste artigo, a pergunta problema foi respondida de forma satisfatória. A Curva ABC contribui para o melhor controle de estoque da Madeireira Linense, à medida que classificou os produtos em estoque pertencentes ao setor de pisos, para assim trazer fundamento às decisões de dimensionamento dos níveis de estoque, bem como a redução de investimentos, custos e imobilizações.

Ademais, quando ela categoriza os itens que demandam mais atenção e controle, ela também auxilia no estabelecimento dos ciclos de inventário rotativo, o

qual é importante para a atualização de dados no sistema e para evitar o fenômeno de ruptura de estoque.

Por fim, conclui-se que a excelência da gestão estoque oferece à empresa mais capacidade competitiva e destaque no mercado.

REFERÊNCIAS

BERTAGLIA, Paulo Roberto. **Logística e gerenciamento da cadeia de abastecimento**. 3. ed. São Paulo : Saraiva, 2016. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788547208295/cfi/0!/4/2@100:0:00>>. Acesso em: 05 mai. 2020.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas**: segunda edição. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

DIAS, Marco Aurélio Pereira. **Administração de materiais**: uma abordagem logística. 4. ed. São Paulo : Atlas, 2009.

GONÇALVES, Paulo Roberto. **Administração de materiais**. 5. ed. São Paulo: Elsevier, 2016. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595156036/cfi/6/2!/4/2@0:0>>. Acesso em: 14 mai. 2020.

JAMIL, George Leal. **Repensando a TI na empresa moderna**: atualizando a gestão coma tecnologia da informação. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2001.

Madeira Linense. Disponível em:<<https://www.madlinense.com.br/>>. Acesso em 12 nov. 2020.

MARTINS, Petrônio Garcia; ALT, Paulo Renato Campos. **Administração de materiais e recursos materiais**. 3. ed. São Paulo : Saraiva, 2009. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788502089167/cfi/0>>. Acesso em: 05 mai. 2020.

NOGUEIRA, Amarildo de Souza. **Logística empresarial**: um guia prático de operações logísticas. 2. ed. São Paulo : Atlas, 2018. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597015553/cfi/6/2!/4/2/@0:0>>. Acesso em: 20 mai. 2020.

PAOLESCI, Bruno. **Almoxarifado e gestão de estoques**. 3. ed. São Paulo: Érica, 2019. Minha Biblioteca. Disponível

em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536532400/cfi/0!/4/2@100:0:00>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

POZO, Hamilton. **Administração de recursos materiais e patrimoniais: uma abordagem logística**. 7. ed. São Paulo : Atlas, 2015. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597004427/cfi/6/2!/4/2/2@0:0>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

SLACK, Nigel; JONES, Alistair Brandon; JOHNSTON, Robert. **Administração da produção**. Tradução de Daniel Vieira. 8. ed. São Paulo : Atlas, 2018. Minha Biblioteca. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597015386/cfi/6/2!/4/2/2@0:0>>. Acesso em: 20 mai. 2020.

VENDRAME, Francisco César. Gestão de Estoque. 2019. **Apostila da disciplina de Administração de Recursos Materiais e Patrimoniais I**. Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*.

CONTROLE DE ESTOQUE PARA DEFINIÇÃO DO MELHOR MOMENTO DE REPOSIÇÃO Restaurante e Churrascaria Favoreto ME Promissão- SP
STOCK CONTROL TO DEFINITION OF THE BEST TIME FOR REPLACEMENT Restaurante e Churrascaria Favoreto ME Promissão- SP

Kryslayne Da Costa Prado – krysl.18@hotmail.com
Graduanda em Administração - UniSALESIANO Lins
Larissa De Lima Gazzoli – larigazzoli@gmail.com
Graduanda em Administração - UniSALESIANO Lins
Leonardo De Araújo Lemes – lleoaraujo20@outlook.com
Graduando em Administração - UniSALESIANO Lins
Yully Polasse – yully_polasse@hotmail.com
Graduanda em Administração - UniSALESIANO Lins
Prof. Me. Francisco César Vendrame - fcvendrame@unisaesiano.edu.br

RESUMO

A pesquisa foi feita sobre o Restaurante e Churrascaria Favoreto, localizado em Promissão-SP, no qual se pesquisou sobre controle de estoque. O controle de estoque é indispensável para que a empresa tenha organização e domínio sobre o consumo de gastos. Um estoque bem administrado evita gastos desnecessários, evita surpresas com a falta de matéria-prima e garante qualidade na armazenagem dos alimentos, pois são produtos perecíveis. A pesquisa foi feita com o objetivo de melhorar a gestão de estoque no restaurante, por isso foi aplicado o método de cálculo da curva ABC para detectar e classificar os produtos mais utilizados e de maior importância para os que são menos utilizados. No estudo, percebemos que a empresa não dispensava muita atenção ao estoque, e que faltava um profissional para trabalhar diretamente com a gestão de estoque em parceria com o setor de compras.

Palavra-chave: Gestão de estoque. Curva ABC. Desperdício.

ABSTRACT

The research was carried out in the “Restaurante e Churrascaria Favoreto”, located in Promissão-SP, where research on stock control was carried out. Inventory control is essential for the company to have organization and control over the consumption of expenses. A well-managed stock avoids unnecessary expenses, avoids surprises with the lack of raw materials and guarantees quality in the storage of food, as they are perishable products. The research was carried out with the aim of improving inventory management in the restaurant, which is why the ABC curve calculation method was applied to detect and classify the most used and most important products to those that are less used. In the study, we realized that the company did not pay much attention to inventory, and that it lacked a professional to work directly with inventory management in partnership with the purchasing sector.

Keywords: Inventory management. ABC curve. Waste.

INTRODUÇÃO

Para um estabelecimento como o Restaurante e Churrascaria Favoreto o controle e gerenciamento de estoque se torna uma função de extrema importância para controlar os gastos da empresa.

O controle de estoque permite que saibamos tudo o que é usado na cozinha e no salão do restaurante, sabendo qual produto esgota mais rápido e, qual dura mais no estoque, usando o Método PEPS, podendo assim programar as compras, ganhando tempo e consultando o melhor preço.

(...) quando se fala em gerenciamento de estoque, é importante remeter-se a relação entre o departamento de compras e finanças. É natural que o departamento de compras busque realizar sua atividade de forma econômica, aproveitando descontos e promoções, muitas vezes, sem observar os custos associados a aquisição e manutenção de materiais dentro da organização, enquanto que a administração financeira busca equilibrar estes custos. (BRITO, 2010, p.13)

O princípio da curva ABC foi elaborado, inicialmente, por Vilfredo Pareto, na Itália, no fim do século passado, quando por volta do ano de 1897 elaborava um estudo de distribuição de renda e riqueza de população local. Esse princípio geral, mais tarde, foi difundido para outras atividades e passou a ser uma ferramenta muito útil para os administradores. (POZO, 2007, p.21).

Com o objetivo de verificar a importância da gestão de estoque para a liquidez da empresa bem como para evitar o fenômeno de ruptura e o desperdício, foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na empresa Restaurante e Churrascaria Favoreto, em Promissão, no período de fevereiro a outubro de 2020.

A pergunta problema utilizada para a pesquisa foi:

De que forma o gerenciamento e o controle de estoque podem contribuir com a eliminação do fenômeno de ruptura e o desperdício da empresa?

Em resposta a tal questionamento surgiu a seguinte hipótese:

A função do controle de estoque é administrar os produtos em estoque, evitando que os alimentos estraguem, evitando que perca o prazo de validade, e principalmente, evitar gastos desnecessários, comprando apenas o necessário, evitando assim desperdícios.

1 PESQUISA

Com o objetivo de verificar a importância da gestão de estoque para a liquidez da empresa bem como para evitar o fenômeno de ruptura e o desperdício, foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na empresa Restaurante Favoreto, na cidade de Promissão, no período de fevereiro a outubro de 2020.

O Restaurante e Churrascaria Favoreto está situado no centro da cidade de Promissão SP, na Avenida Minas Gerais, número 697. Com quatro anos de empresa e muitos conhecimentos adquiridos, a família trabalha unida para tocar o empreendimento.

Para a realização da pesquisa utilizou-se dos seguintes métodos e técnicas: Método de Estudo de Caso: foi realizado um estudo de caso na empresa Restaurante Favoreto, em Promissão, analisando os aspectos relacionados à Gestão de Estoque.

Método de Observação Sistemática: foram observadas, analisadas e acompanhadas as práticas de Gestão de Estoque adotadas pelo Restaurante Favoreto em Promissão.

Método Histórico: foram observados os dados e a evolução histórica da empresa como suporte para desenvolvimento do estudo de caso.

1.1 O FUNCIONAMENTO DO ESTOQUE NO RESTAURANTE FAVORETO EM PROMISSÃO

Para controlar o estoque do restaurante costumava-se usar um programa de software específico no computador. Esse software funcionava como um banco de dados, em que o colaborador responsável lançava todas as informações das saídas daquele determinado dia, ficando apenas responsável em registrar apenas a parte das vendas.

Conforme o passar do tempo a empresa não utilizava mais esse programa, e foi registrando apenas a parte das vendas.

Quando se tratava das compras, o restaurante procurava sempre trabalhar com os melhores produtos oferecidos no mercado. Toda a programação das compras é feita levando sempre em consideração as promoções e os feriados. As compras, apesar de serem calculadas mensalmente, são feitas semanalmente a fim de reduzir ao máximo o tempo de permanência de itens perecíveis em estoque.

No restaurante faz-se um levantamento semanal de itens que ainda tem em estoque, e com isso gera uma lista do cardápio programado do dia para se fazer a determinada compra, e caso falte algo no estoque compra-se a parte conforme a necessidade calculada.

Um dos principais critérios para as compras é a validade dos produtos. Há produtos que tem validade muito curta e, por isso, os parâmetros para compra e para o estoque máximo são sempre menores, levando a ter que comprar naquele determinado período.

2 A CURVA ABC

A curva ABC é uma análise baseada no princípio de Pareto, que consiste na ideia de que 20% dos fatores impactam em 80% dos resultados. Dessa forma, os produtos são classificados com cada letra (A, B ou C) de acordo com a sua contribuição para o todo, que normalmente se trata do faturamento da empresa. (COSTA, ELIELSON DA SILVA, 2016)

Os Produtos A, representam 20% do total de produtos e contribuem para 80% das vendas da empresa. São produtos prioritários e mais competitivos no mercado.

Os Produtos B, representam 30% do total de produtos e contribuem para 15% das vendas da empresa. Contribuem de maneira significativa para os resultados da empresa.

E os Produtos C, representam a maior parte dos produtos da empresa (50%), que contribuem para apenas 5% do faturamento da empresa. São produtos com menor demanda.

A Curva ABC é importante, pois classifica os itens no estoque do restaurante, selecionando o que pertence a cada grupo, entre A, B e C, para saber qual item tem mais e menos importância para o estoque.

Para Dias (2015), a Curva ABC é usualmente preparada para definir o método mais econômico para controlar os itens de estoque, visto que, com a curva ABC é possível compreender que nem todos os itens em estoque merecem a mesma atenção por parte da administração de estoques. Com isso, adotar uma metodologia ABC é um grande passo para melhorar o controle efetivo dos estoques, reduzindo o capital investido em estoque e reduzindo custos operacionais.

As dificuldades de prever o consumo com exatidão e as variações do tempo para repor o estoque, segundo Dias (2015), são especificamente consideradas pelos

sistemas máximos e mínimos ou sistema de quantidades fixas, consiste em determinar a demanda prevista para um determinado item ao longo de um período. Este sistema também propõe calcular o ponto de pedido de acordo com o tempo que o fornecedor leva para repor o item requerido. São calculados os pontos máximos, mínimos e o lote econômico de compras. (DIAS, 2015).

Em linhas gerais, Oliveira, Cunha e Vignoli (2003) determinam que os materiais classificados em classe A merecem um tratamento administrativo preferencial em relação as políticas de controle de estoque. Os itens da classe B merecem um tratamento intermediário pela administração e os itens de classe C não necessitam de controles muito precisos, então podem receber tratamento administrativo mais simples.

A análise da curva ABC, em muitas empresas, é para Dias (2015), usualmente preparada para definir o método mais econômico para controlar os itens de estoque, visto que, com a curva ABC é possível compreender que nem todos os itens em estoque merecem a mesma atenção por parte da administração de estoques. Com isso, adotar uma metodologia ABC é um grande passo para melhorar o controle efetivo dos estoques, reduzindo o capital investido em estoque e reduzindo custos operacionais.

Os itens da classe B merecem um tratamento intermediário pela administração e os itens de classe C não necessitam de controles muito precisos, então podem receber tratamento administrativo mais simples.

A análise ABC é uma das formas mais usuais de examinar estoques. Essa análise consiste na verificação, em certo espaço de tempo (normalmente 6 meses ou 1 ano), do consumo, em valor monetário ou quantidade, dos itens de estoque, para que eles possam ser classificados em ordem decrescente de importância. Aos itens mais importantes de todos, segundo a ótica do valor ou da quantidade, dá-se a denominação itens classe A, aos intermediários, itens classe B, e aos menos importantes, itens classe C. (MARTINS; CAMPOS, 2006, p. 211).

Com o resultado da Curva ABC pode-se falar que a utilização de uma classificação ABC pode oferecer benefícios e controle de estoque para o restaurante, pois, classificar os itens em três grupos de valor de estoque pode reduzir os custos envolvidos no armazenamento e manutenção.

Esta ferramenta também promove melhoria no *layout* do estoque, melhorando o direcionamento da alocação dos recursos e maior visibilidade do controle geral. Na

empresa em questão a classificação dos itens é estendida por muitos grupos como forma de organização, obviamente o restaurante leva em consideração o valor agregado de cada produto para controlar o estoque, mas a atenção diferenciada por parte do gerente nesses diferentes grupos de itens, não segue a classificação ABC.

Ao adotar este critério, o restaurante deverá ter maior atenção nos produtos que geram maior valor de consumo no período de um mês e montar as estratégias correspondentes para a gestão.

No Restaurante Favoreto, o consumo médio mensal dos itens que compõem as refeições servidas no cardápio são descritas no quadro 1 abaixo:

Diante do quadro 1 abaixo, a Curva ABC de Estoque do Restaurante Favoreto quanto aos itens das refeições servidas no cardápio é a seguinte:

Quadro1 - a Curva ABC de Estoque do Restaurante Favoreto quanto aos itens das refeições servidas no cardápio é a seguinte:

ITEM	PRODUTO	QUANTIDADE/ CONSUMO – KG	PREÇO DE VENDAS UNITÁRIO – KG	PREÇO TOTAL FATURAMENTO
1	Arroz	450	R\$41,99	R\$7.195,50
2	Feijão	180	R\$41,99	R\$4.678,20
3	Carne Bovina	480	R\$41,99	R\$5.755,20
4	Carne Suína	270	R\$41,99	R\$7.287,30
5	Frango	180	R\$41,99	R\$5.758,20
6	Farinha de Mandioca	60	R\$41,99	R\$2.099,40
7	Frios	20	R\$41,99	R\$319,80
8	Salada de Folhas	50	R\$41,99	R\$378,90
9	Salada de Legumes	280	R\$41,99	R\$10.637,20
10	Condimentos em Geral	150	R\$41,99	R\$2.098,50

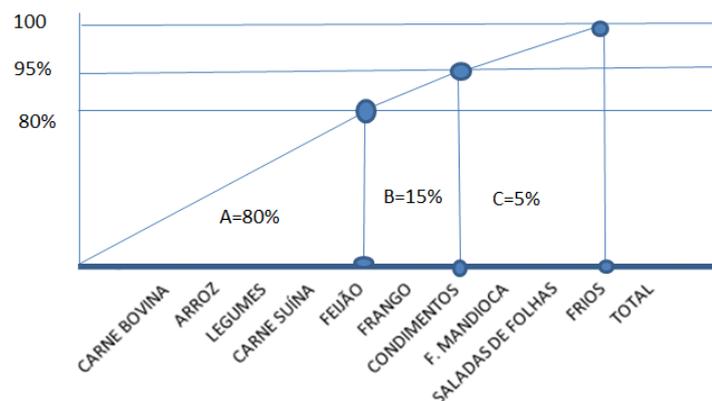
Fonte: elaborado pelos autores, 2020

Quadro 2 - Lista de Alimentos:

PRODUTOS	VALOR FATURAMENTO	
CARNE BOVINA	20155,2	A
ARROZ	18895,5	A
LEGUMES	11757,2	A
CARNE SUÍNA	11337,3	A
FEIJÃO	7558,2	A
FRANGO	7558,2	B
CONDIMENTOS	6298,5	B
F. MANDIOCA	2519,4	C
SALADAS DE FOLHAS	2099,5	C
FRIOS	839,8	C
TOTAL	89018,8	

Fonte: elaborado pelos autores, 2020

Figura 1 – Alimentos.



Fonte: elaborado pelos autores, 2020

Quanto às bebidas consumidas a média mensal está no quadro 3. Diante do quadro 3 abaixo, a Curva ABC de Estoque do Restaurante Favoreto quanto ao consumo de bebidas servidas no cardápio é a seguinte:

Quadro 3 – Média mensal das bebidas consumidas no Restaurante Favoreto:

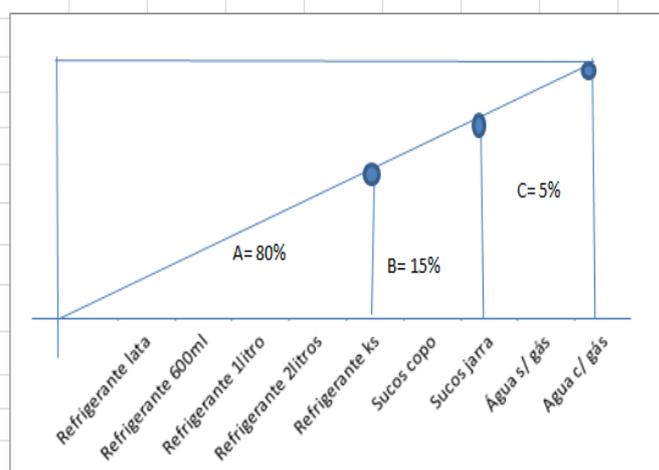
ITEM	PRODUTO	QUANTIDADE/ CONSUMO – KG	PREÇO DE VENDAS UNITARIO – KG	PREÇO TOTAL = FATURAMENTO
1	Refrigerante Lata	60	R\$4,00	R\$90,00
2	Refrigerante 600ML	150	R\$5,90	R\$421,50

3	Refrigerante 1L	150	R\$6,90	R\$286,50
4	Refrigerante 2L	50	R\$10,00	R\$225,50
5	Refrigerante Ks	120	R\$3,20	R\$145,20
6	Suco Copo	250	R\$3,90	R\$727,50
7	Suco Jarra	125	R\$8,00	R\$640,00
8	Água s/ gás	250	R\$2,90	R\$425,00
9	Água c/ gás	100	R\$2,90	R\$141,00

Fonte: elaborado pelos autores, 2020

Figura2 – Bebidas.

1	Código do produto	Preço Total de Faturamento	
2	Refrigerante lata	R\$ 1.035,00	A
3	Refrigerante 600ml	R\$ 1.000,00	A
4	Refrigerante 1litro	R\$ 975,00	A
5	Refrigerante 2litros	R\$ 885,00	A
6	Refrigerante ks	R\$ 725,00	A
7	Sucos copo	R\$ 500,00	B
8	Sucos jarra	R\$ 384,00	B
9	Água s/ gás	R\$ 290,00	C
10	Água c/ gás	R\$ 240,00	C
11	Total	R\$ 6.034,00	
12			
13	80%	4827,2	
14	15%	905,1	
15	5%	301,7	



Fonte: Elaborado pelos autores, 2020

3 AS FERRAMENTAS DE GESTÃO DE ESTOQUE ADOTADAS PELO RESTAURANTE FAVORETO EM PROMISSÃO PARA EVITAR O FENÔMENO DE RUPTURA E O DESPERDÍCIO

Segundo pesquisa da Associação ECR Brasil, a falta de produtos nas gôndolas gera um prejuízo de 8% no segmento varejista, sendo assim, combater esse problema é uma das maiores prioridades do setor, de forma a realizar estudos e desenvolver métodos para diminuição da ruptura. Fatores como mercados, concorrência, sazonalidade, formato e tamanho da loja implicam nas estratégias de abastecimento dos PDVs. (RUPTURA... 2006).

Existem três caminhos para reduzir a ruptura, segundo Secco, 2020:

- a) definir o sortimento;
- b) saber a quantidade que vai ser oferecida (ter previsão de venda); e
- c) definir parâmetros para cada produto.

O ideal era que as unidades não tivessem estoques e focassem no atendimento ao cliente, mas o fornecimento dia a dia é impossível. Por causa dessa inviabilidade, o comprador tem que saber qual a hora de pedir uma reposição ao fornecedor, quantas unidades estão no estoque, quantos serão pedidos a mais, o volume de pedidos, o nível de serviços proposto pelo fornecedor, custo de obter e manter o estoque. (RUPTURA... 2006).

Esses critérios diminuem o risco da ruptura, mas nada disso adianta se não houver confiança na data de entrega e no estado que a mercadoria chegará ao depósito. Fatores como greve no porto e aumento do giro das mercadorias também podem causar ruptura.

O Restaurante Favoreto não utiliza a ferramenta ABC, pois, não havia um conhecimento sobre a importância da utilização desta ferramenta. A partir das entrevistas e as observações feitas, foi sugerido a utilização de uma classificação ABC que resultou ser a principal sugestão de melhoria.

Vale ressaltar a importância desta ferramenta, tendo em vista a vasta aplicabilidade nas empresas. Ao adotar este critério, o restaurante deverá ter maior atenção nos produtos que geram maior valor de consumo no período do mês e montar as estratégias correspondentes para a gestão.

Com a utilização da curva ABC para identificar os ingredientes necessários para a elaboração dos pratos bem como com ferramentas de gestão de entradas e saídas como o PEPS para evitar a perda por prazos de validade, a empresa conseguirá evitar o fenômeno de ruptura bem como o desperdício tornando a gestão de estoque mais eficaz.

O Restaurante e Churrascaria Favoreto precisa estar atento também na questão de desperdícios, é preciso colocar em prática a sustentabilidade. Com isso a empresa terá uma base da quantidade de cada alimento consumido diariamente e mapear os horários de pico e baixa demanda, isso ajuda a aperfeiçoar a produção. Os alimentos que estão em boas condições devem ser reaproveitados, os que não estiverem serão encaminhados para as empresas de produção de adubo. O óleo deverá ser encaminhado às empresas de coleta para a fabricação de biodiesel. O lixo reciclável deve ser separado de acordo com o tipo e levados pela prefeitura ou cooperativas de reciclagem. E pensar em maneiras de economizar água e energia elétrica.

É muito importante pensar nos desperdícios hoje em dia por questões ambientais, tanto para o meio ambiente como para a economia da empresa, com essas práticas reduz os custos e atrai mais clientes exigentes e com pensamento sustentável.

4 PARECER FINAL DO CASO

Os ativos mantidos pela empresa precisam ser administrados adequadamente, para não ocorrer falta de produtos e para as finanças não serem prejudicadas. Com isso, destaca-se a importância da gestão de estoque, garantindo o equilíbrio entre estoque, consumo e a redução de custos.

No Restaurante Favoretto a maioria dos alimentos é perecível, e por isso não pode ter muita quantidade armazenada, pois é preciso usar produtos frescos. Uma alta demanda inesperada pode ocasionar o fenômeno da ruptura. É necessário suprir a quantidade de cliente, mas a demanda é incerta podendo ocorrer desperdícios.

A empresa possui dois cômodos para a armazenagem de materiais com uma boa temperatura para os alimentos. Muitas vezes se deparam com falta de algum alimento e acabam suprindo no estabelecimento mais próximo. O restaurante controla o consumo através de comandas e utiliza a ferramenta PEPS para evitar perda por prazo de validade.

Durante a pesquisa realizada no Restaurante Favoretto, foi verificado falhas na gestão de estoque por não obterem uma pessoa responsável no estoque e uma ferramenta adequada.

Com isso propõe-se a implantação da Curva ABC para os colaboradores terem mais informações sobre os produtos e serviços, assim deixando-os mais preparados para lidar com a demanda de clientes. Outra questão é o fato de deixar o estoque mais equilibrado, pois o excesso de produtos causará prejuízo, e estoque reduzido, pode não suprimir a necessidade dos clientes, gerando dessa forma a perda do mesmo.

CONCLUSÃO

Diante da falta de um profissional qualificado para conferir e controlar o estoque encontra-se dificuldade na organização dos gastos, além de lidar com as surpresas no momento em que se precisa do produto que está em falta.

Observamos que a utilização de uma boa ferramenta para controlar o estoque torna-se indispensável, e que é preciso disponibilizar um funcionário todos os dias,

após o expediente, para analisar o que permanece no estoque, o que foi utilizado e a quantidade que foi utilizada. Após conferir, é preciso cadastrar todos os dados no sistema e informar o responsável de compras, para que o mesmo comece a trabalhar na organização da lista de compras, calculando quantidade e valor, para que, nem o estoque e nem o financeiro sofram consequências.

A finalidade das ferramentas apresentadas no trabalho é controlar o gasto de matéria prima e tornar mais eficiente o controle de estoque, fazendo com que não haja o fenômeno de ruptura, evitando desperdícios.

Como foi observado no trabalho, a empresa não foi exigente o bastante quanto ao gerenciamento de estoque e o controle de gastos, sendo essas funções de extrema importância, pois é o que compõe o balanço geral da empresa.

Diante do estudo feito sobre o Restaurante e Churrascaria Favoreto, tendo a pergunta problema: “De que forma o gerenciamento e o controle de estoque pode contribuir com a eliminação do fenômeno de ruptura e o desperdício da empresa?” podemos dizer que a disponibilidade de um funcionário, para diariamente, controlar o estoque, fazer as devidas anotações em uma planilha de Excel e ter comunicação com o setor de vendas, pode facilitar na hora de calcular e gerenciar a matéria prima do restaurante, podendo assim consultar preços melhores e evitar uma compra às pressas, o que pode ocasionar uma elevação nos custos.

O estudo feito pode ser utilizado em novas pesquisas, pois não se encerra aqui.

REFERÊNCIAS

BOLLOU, RONALD H. **Gerenciamento da cadeia de suprimentos/ Logística empresarial**. 5ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

BOWERSOX, D. J.; CLOSS, D. J. **Logística empresarial**. São Paulo; Atlas S. A. 2010.

COSTA, Elielson Da Silva. **Pensamentos Soltos**. 1.e.d. Braúna, 2016.

CHING, H. Y. **Gestão de estoques na cadeia de logística integrada-Suplly Chain**.2.ed. São Paulo: Atlas. 2001

DIAS, Marco Aurélio P. **Administração de materiais: princípio, conceitos e gestão**. 8.ed. São Paulo, SP: Atlas, 2015.

FOGLIATTO, F. S.; FAGUNDES, P. R. M.; **Troca rápida de ferramentas: proposta metodológica e estudo de caso**. Revista Gestão e Produção. Volume 10, número 2. São Carlos, 2003.

MARTINS, G.P.; ALT, C.R.P. **Administração de materiais e recursos patrimoniais**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

MARTINS, P.G.; CAMPOS, P.R. **Administração de materiais e recursos patrimoniais**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

MATIAS, A.B (coord). **Finanças Corporativas de Curto Prazo - a gestão do valor do capital de Giro**, São Paulo: Atlas, 2007.

OLIVEIRA JUNIOR, N. C. ; CUNHA, F. ; VIGNOLI, S. **Técnicas de Previsão e Gestão de Estoques**, 2003.

PAOLECHI, Bruno. **Almoxarifado e gestão de estoques**. 3.ed. São Paulo: Érica, 2019.

PEREIRA, Moacyr. **O uso da curva ABC nas empresas**. 1999.4.e.d. São Paulo.

POZO, Hamilton. **Administração de recursos materiais e patrimoniais**: 5. Ed. São Paulo: Atlas S.A. 2008.

RODRIGUES, P. R. A. (2003). **Gestão estratégica da armazenagem**. São Paulo: Aduaneiras.

RUPTURA gera prejuízos e perda de consumidores. **Vitrine do Varejo**. Minas Gerais: Universidade Martins do Varejo, n. 85, p. 32-37, Jan. 2006.

SECCO, Arielli. **O que é Ruptura e como ela afeta os resultados do Trade Marketing?** Disponível em: <https://clubedotrade.com.br/blog/consequencias-ruptura-de-estoque>. Acesso em 30 out 2020.

SILVA, A. L.; GANGA, G. M. D.; JUNQUEIRA, R. P. **Como determinar os sistemas de controle de produção a partir da Lei de Pareto**. XXIV Encontro Nacional de Engenharia de Produção. Florianópolis, SC. 03 a 05 de novembro de 2004.

**PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS: Um estudo de caso
na W.V. Indústria Metalúrgica LTDA em Cafelândia-SP**
**PLANNING AND PRODUCT DEVELOPMENT: A Case Study at W.V.
Metallurgical Industry LTDA in Cafelândia-SP**

Dilan Cirillo dos Santos Nunes – dilancirillonunes@gmail.com
Lethicia Ferreira - lethicia.ferreira1828@gmail.com
Graduandos em Administração – UniSalesiano Lins
Prof.º Me. Francisco César Vendrame – UniSalesiano Lins -
fcvendrame@unisalesiano.edu.br

RESUMO

O mundo está cada vez mais competitivo e informatizado, transformando as empresas em estruturas de evolução constante para se manterem no mercado com vantagem competitiva em seus produtos e serviços. O planejamento e desenvolvimento de produtos tem se tornado cada vez mais importante para a execução dos processos em decorrência do produto final. Algumas empresas vêm buscando cada vez mais atingir novos mercados com potencial de médio/longo prazo. A pesquisa permitiu observar que o modelo de desenvolvimento de produtos utilizado pela empresa apresenta bons resultados, evidenciando a preocupação da empresa na qualidade oferecida através de seus produtos, garantindo a eficácia no processo, a satisfação de seus clientes e criando oportunidades no mercado. O processo de desenvolvimento de produtos deve abranger a capacitação de seus funcionários para se dedicarem desde o início até o final do projeto.

Palavras-chave: Planejamento. Desenvolvimento. Produto. Projeto. Qualidade.

ABSTRACT

The world is increasingly competitive and computerized, transforming companies into constantly evolving structures to stay in the market with a competitive advantage in their products and services. Product planning and development have become increasingly important for the execution of processes as a result of the final product. Some companies are increasingly seeking to reach new markets with medium/long-term potential. The research showed that the product development model used by the company has good results, highlighting the concern of the company in the quality offered through its products, ensuring efficiency in the process, customer satisfaction and creating market opportunities. The product development process should include empowering your employees to focus from the beginning to the end of the project.

Keywords: Planning. Development. Product. Project. Quality

INTRODUÇÃO

O processo de planejamento e desenvolvimento de produtos tem tido uma grande importância para as empresas que buscam um produto específico no mercado. A exigência do cliente está cada vez mais elevada, pois escolhe, entre os concorrentes, qual que oferece o melhor produto e qual se encaixa em suas necessidades.

A principal importância para a assertividade do produto final para o cliente está ligada em passos que a empresa busca para a aprovação do projeto e desenvolvimento do produto solicitado com todas as características imaginadas e desejadas.

Com o objetivo de verificar a importância do processo de planejamento e desenvolvimento de produto para a assertividade do produto final para o cliente, foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na empresa WV Indústria Metalúrgica na cidade de Cafelândia, no período de fevereiro a outubro de 2019.

Com o surgimento em 2006, a WV Indústria Metalúrgica LTDA atua no segmento de corte, conformação e estamparia de chapas, tendo como objetivo o fornecimento de serviços e produtos em demanda de larga escala, produzindo acessórios específicos independentes, relacionados exclusivamente aos seus clientes.

A missão da WV é oferecer ao setor de autosserviços as melhores e diferenciadas opções de expositores, *check-outs* e acessórios, com elevado padrão de qualidade e inovação.

Atender aos requisitos específicos dos clientes com rapidez, honestidade, segurança, confiabilidade e rentabilidade na geração de bons negócios aos clientes, colaboradores e fornecedores da empresa, proporcionando soluções atrativas e adequadas para a melhor exposição de produtos e mercadorias destinadas ao consumo final.

Já a visão, é ser reconhecida pela credibilidade e confiabilidade na industrialização de seus produtos e estar entre os maiores do setor nacional, destacando-se no domínio de tecnologias avançadas, no comprometimento com a qualidade total e a plena satisfação dos clientes, através de investimentos

permanentes em equipamentos, tecnologia e aperfeiçoamento contínuo da qualificação de seus colaboradores.

E como valores, a empresa tem: Integridade, respeito e transparência por todos os clientes, fornecedores e colaboradores, sempre com a tradição e a qualidade do Grupo Contrera.

Devido a um mercado cada vez mais complexo e dinâmico, poucas empresas conseguem manter a concorrência de forma concisa e estável. Atuando a mais de 10 anos neste mercado, a W.V. consegue se estabilizar e se destacar entre fortes concorrências com grandes empresas, dentre elas a D7, Ultra Displays e a MVK.

A empresa possui em sua linha de produtos: componentes de chapa metálicas, tubos, aramados, gôndolas de supermercado, porta pallet, racks metálicos, display de chão, de balcão, de madeira, de Psai, *vacuum forming* e produtos especiais.

A pergunta problema que norteou a pesquisa foi: De que forma o processo de planejamento e desenvolvimento dos produtos adotado pela empresa tem atendido com eficácia as solicitações dos seus clientes?

Em resposta a tal questionamento surgiu a seguinte hipótese:

Através de processos de criação e inovação no desenvolvimento dos produtos, adotando técnicas de pesquisa de mercado e satisfação do cliente, além do monitoramento constante das tecnologias e etapas de planejamento e produção.

Dentro do planejamento e desenvolvimento de um produto é necessário que se faça um projeto buscando maior qualidade, melhores tecnologias, tempo adequado procurando melhorar sempre seus processos, produzindo produtos superiores e ganhando vantagem competitiva. É importante que este processo seja planejado, controlado e coordenado para o alcance dos objetivos de maneira eficiente buscando atender as necessidades e expectativas do cliente.

1 PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS

O processo de planejamento e desenvolvimento de produtos é composto por três fases, desde o início do planejamento dos métodos e estratégias de um possível portfólio de produtos, até a comercialização e avaliação dos clientes perante a qualidade e singularidade deles.

1.1. A fase do pré-desenvolvimento de produtos

De acordo com Amaral *et al.* (2006), a fase do pré-desenvolvimento de produtos tem como base as atividades impostas na definição da estratégia da empresa, tendo como consequência a criação do portfólio, ou carteira de projetos.

Os principais objetivos:

- a) garantir a melhor decisão do portfólio com base na estratégia da empresa, levando em consideração o mercado e as tecnologias;
- b) definir de forma clara o objetivo de cada produto do portfólio, sem se desviar das metas do projeto.

Dentre os objetivos, a geração de ideias para todo o desenvolvimento parte da premissa de algumas atividades.

As atividades iniciais do pré-desenvolvimento referem-se ao reconhecimento das oportunidades de mercado, ao alinhamento estratégico do novo produto com as estratégias competitivas da empresa, à coleta de informações de mercado e às avaliações preliminares sobre o mercado e a tecnologia a ser adotada no novo produto. (MENDES; TOLEDO, 2012, p. 392).

Esta fase é dividida em duas partes: planejamento estratégico de produtos e planejamento do projeto.

De acordo com Silva (2013, p. 4): “A definição do escopo do produto é a atividade que dá o início ao planejamento do projeto e vai gerar o primeiro documento dentro de vários que serão gerados.”.

A primeira delas é a transformação das informações no Plano Estratégico de Produtos, a qual segundo Amaral *et al.* (2006, p. 59): “ é o [...] conjunto de atividades que transformam as informações contidas nas Estratégias Corporativas e da Unidade de Negócio no Plano Estratégico de Produtos [...]”.

Já a segunda parte é a definição do escopo de cada projeto do portfólio, sendo esta parte concluída no momento em que o escopo se garante viável e aprovado.

A segunda fase tem seu início assim que se aproxima a data prevista da realização de um dos projetos do Plano Estratégico de Produtos. Portanto, um início diferente para cada projeto específico. Ela é composta pelas atividades de determinação do escopo e planejamento macro do projeto e finaliza no momento em que um projeto específico, depois de planejado, é considerado viável e aprovado no *gate*. (AMARAL *et al.*, 2006, p. 59).

Com o planejamento do projeto aprovado e todas as informações coletadas, o departamento de projetos pode inicial o desenvolvimento do produto.

1.2 A fase do desenvolvimento de produtos

Nesta fase inicia-se o processo de desenvolvimento do produto, usando como base as informações coletadas na fase anterior. Acordante a Amaral *et al.* (2006, p. 63): “amacrofase anterior produz informações necessárias para a realização do desenvolvimento, tanto do ponto de vista tecnológico, comercial e financeiro como do ponto de vista organizacional [...]”.

“Desenvolver um produto significa fazer com que uma ideia possa ser materializada na forma de um bem físico ou num serviço a ser prestado.”(ARAÚJO *et al.*, 2016, p. 43)

Tendo tais informações em mãos, trata-se agora de repassar para as pessoas responsáveis pelo desenvolvimento, sendo cada membro trabalhando em cima de sua área.

“Ao longo da execução do planejamento do projeto é necessária a busca do aprimoramento da equipe de forma que todos percebam que a contribuição é fundamental para o sucesso do produto.” (SILVA, 2013, p.04).

Com essa base, pode-se gerar dados e documentá-los no plano do projeto, este definido por Amaral *et al.* (2006, p. 64) como: “[...]plano detalhado contendo atividades, recursos, riscos, análise econômico-financeira e várias outras informações.” A primeira tarefa a se fazer é definir, em um consenso comum entre os membros, o que se pretende alcançar com o produto, resolvendo o problema do projeto em questão (AMARAL *et al.*, 2006).

Feito isso, define-se quais as pessoas que estarão envolvidas no ciclo de vida do produto e qual as necessidades e especificações para se seguir, agregando estas informações à base de dados da fase anterior (AMARAL *et al.*, 2006). A partir destes dados, são estabelecidas quais funções que o produto deverá seguir para atender aos requisitos necessários para todas as pessoas que tiverem um papel no desenvolvimento do mesmo.

[...] são estabelecidas as estruturas funcionais do produto, ou seja, quais as funções (físicas, de qualidade, estéticas etc.) ele deve possuir para atender aos requisitos de todas as pessoas que entrarão em contato com o produto no decorrer do seu ciclo de vida, consumidores, técnicos de assistência técnica, vendedores etc., isto é, os clientes do produto. (AMARAL *et al.*, 2006, p. 64).

Reunindo todas essas informações, se dá início ao projeto técnico com dados de cálculos de engenharia, arquitetura e designer, detalhamento dos desenhos, manuais técnicos para o cliente, assistência técnica, e planejamento produtivo para a produção.

Dado este ponto, necessita ter em mãos todos os documentos para se iniciar a produção do produto.

Os processos de manufatura são finalizados contendo a sequência de fabricação; as especificações das máquinas e das ferramentas; os métodos de produção; enfim todos os documentos que são necessários para se produzir o produto com qualidade. (AMARAL *et al.*, 2006, p. 65).

Conforme Freitas *et al.* (2014, p. 7): “[...] concretização final do produto, onde são detalhadas as suas funcionalidades, características técnicas finais e o detalhamento das operações produtivas.”.

Neste momento, são constituídas todas as partes, peças, conjuntos e modelos do produto que será produzida na empresa e os itens que serão comprados, criando-se a cadeia de suplementos deste projeto, objetivando a coleta de informações sobre fornecedores, prazos, valores, serviços e tecnologias utilizadas. (AMARAL *et al.*, 2006).

Todavia, conforme o desenvolvimento do produto, revisões do modelo em questão podem surgir, levando a algumas alterações no projeto inicial, melhorando todo o processo em sequência.

Durante todo o desenvolvimento, o modelo ainda prevê a realização de processos de apoio. O gerenciamento de mudanças de engenharia é realizado para registrar as lições aprendidas durante o desenvolvimento que possam impactar positivamente no produto e processo, em um ciclo de melhoria contínua. (FREITAS *et al.*, 2014, p. 7).

O início da produção do protótipo caminha lado a lado com as demais partes, testando e, caso aprovado, será homologado.

Segundo Amara *et al.* (2006, p. 65): “homologar significa verificar se o protótipo atende todos os requisitos anteriormente definidos e/ou padrões específicos da indústria”.

Conforme o decorrer da produção do protótipo, coletam-se informações pertinentes aos equipamentos necessários para se produzir o produto, sendo especificados e adquiridos.

Essas atividades incluem tipicamente: elaboração da documentação de montagem; liberação para construção de ferramental; compra, recebimento, instalação, teste, preparação das máquinas operatrizes, dos dispositivos e ferramentas para a implementação da linha de produção e montagem do lote piloto; e desenvolvimento do plano de produção e da programação do lote piloto. (BACK *et al.*, 2008, p. 83).

Diversas vezes, necessita de equipamentos especiais, que a própria empresa possibilita a fabricação deles internamente, sendo este um diferencial competitivo. Conforme Amaral *et al.* (2006, p. 65): “em alguns casos, esses equipamentos são fabricados na própria empresa, pois são eles que garantem a vantagem competitiva do produto [...]”.

Neste ponto, começa a chegar os primeiros lotes de peças dos fornecedores e os equipamentos comprados para testar nas máquinas da produção. Em alguns casos, a produção de um lote piloto é solicitada pelo cliente, para verificar a qualidade em um volume maior, comparando-se a qualidade do produto. (AMARAL *et al.*, 2006). Conforme Back (2008, p. 85): “Estando dentro dos padrões de qualidade, é elaborada a liberação do lote inicial do produto, o qual é avaliado quanto ao atendimento ao escopo do projeto”.

O projeto de desenvolvimento termina neste ponto e começa o pós-desenvolvimento, dando início ao período de comercialização, e é neste ponto que começa os primeiros problemas no projeto em desenvolvimento. Segundo Amaral *et al.* (2006, p. 66): “normalmente, o time de desenvolvimento se desfaz ou parte dele acompanha o início do período de comercialização, quando ocorrerem os primeiros problemas.”

1.3 A fase do pós-desenvolvimento de produtos

De acordo com Amaral *et al.* (2006), esta é a fase mais longa de todas as três, pois um produto permanece muito mais tempo no mercado do que o planejando e desenvolvendo. Nesta fase inicia-se o processo de planejamento referente ao acompanhamento do produto perante o mercado.

Ele define as principais atividades e os responsáveis, ou seja, quem responderá pela interface com os dados do produto que podem ser atualizados durante todo o ciclo de vida e pelas atividades operacionais (normalmente departamentos estabelecidos para esse fim).(AMARAL *et al.*, 2006, p. 68).

Definido por Freitas *et al.*, (2014, p. 7): “A fase de Acompanhamento do Produto e Processo envolve basicamente a monitoração do desempenho do produto desenvolvido [...]”.

Caso o produto venha a falhar no mercado, os procedimentos a se seguir serão definidos neste planejamento, assim como o gerenciamento de processos de mudanças de engenharia. (AMARAL *et al.*, 2006).

Para que um produto se mantenha no mercado, é necessário que a empresa acompanhe as necessidades que possivelmente poderão ser satisfeitas pela concorrência. (BARBOSA FILHO, 2009). “Isto porque novas expectativas, reais e aparentes, são continuamente incorporadas pelos consumidores (também conhecido como ciclo de Levitt) havendo a necessidade da melhoria contínua.” (BARBOSA FILHO, 2009, p.71). Esta fase conta com duas atividades operacionais: a avaliação da satisfação do cliente e o monitoramento do desempenho técnico do produto.

A avaliação da satisfação do cliente pode ser executada por pessoas da área do marketing e tem como objetivo verificar a percepção dos clientes perante o produto no mercado. (AMARAL *et al.*, 2006).

Já o monitoramento do desempenho técnico do produto pode ser executado através da análise de informações coletadas pelas reclamações dos clientes e pela experiência em campo, realizado pela assistência técnica. (AMARAL *et al.*, 2006).

Antes do término desta fase, é realizada toda a coleta de informações adquiridas no acompanhamento e atribuídas ao banco de dados do produto para validação do produto final.

Para encerrar as atividades da fase de validação, o monitoramento do progresso do projeto é concluído e o resultado do projeto – relatórios de validação do produto e de progresso do projeto – é submetido à auditoria e à validação junto ao usuário direto ou patrocinador. (BACK *et al.*, 2008, p. 87).

Para finalizar, é desenvolvido um documento contendo uma análise de tudo que o produto agregou à empresa. Segundo Amaral *et al.* (2006, p. 69): “. no final, acrescenta-se um documento formal de fim de vida, no qual se avalia o retorno real que o produto trouxe à empresa, comparando-se com o que foi planejado.”

2 A PESQUISA

Abaixo o relato e as etapas do planejamento e desenvolvimento do produto “Display Arenito”, o escolhido para a explanação da pesquisa.

O contato inicial da empresa com o cliente pode ser feito de algumas maneiras, sejam por ligações, e-mails, visitas *in loco*, “portal online” e *whatsapp*. Após o contato ter sido realizado, o profissional responsável pela negociação inicial faz a coleta de todas as informações físicas e técnicas pertinentes ao produto a ser desenvolvido, como dimensões, material, embalagem, referência a ser usada como base, acabamento, entre outros.

Com todas as informações possíveis coletadas, o setor comercial repassa ao projetista da organização e então, inicia-se a criação do produto para gerar uma imagem ilustrativa e uma apresentação técnica para o cliente.

Neste momento, todas as informações físicas e técnicas solicitadas pelo cliente devem coincidir com a apresentação do produto, a fim de uma aprovação para iniciar o desenvolvimento do projeto técnico para a produção.

2.1 Desenvolvimento do projeto técnico

Após a aprovação do cliente pela apresentação do produto, o projetista realiza o desenvolvimento do projeto técnico, respeitando todas as informações coletadas e gerando um relatório dos itens que irão compor o produto para elaborar o orçamento.

2.2 Orçamento do produto

Com o projeto detalhado em mãos, o setor comercial realiza a cotação de todos os itens do produto a fim de encontrar o custo, e desta forma, estabelecer o preço para repassar ao cliente para aprovação.

2.3 Fabricação do protótipo

Posteriormente a aprovação do orçamento, inicia-se a produção do protótipo em escala real, obedecendo todas as características especificadas no projeto do produto.

2.4 Comunicação visual

Em paralelo a produção do protótipo do produto, o setor de compras efetua o pedido para uma empresa terceirizada especialista em comunicação visual em que se utiliza impressão digital.

2.5 A apresentação do protótipo

Depois do protótipo finalizado, montado e entregue, o representante comercial realiza a apresentação do produto diretamente para o cliente, analisando algumas informações pertinentes para o cliente.

O representante comercial recolhe toda alteração e revisão referente ao protótipo, e a partir dessas informações, é realizada uma apresentação com as alterações e, posteriormente, a aprovação do pedido total.

2.6 A requisição de matérias primas necessárias para a fabricação do produto

O setor de compras, com base na lista de materiais fornecido pelo projeto, realiza a cotação com os fornecedores e após negociações, efetiva a compra de todo material, estocando-o devidamente.

2.7 A produção do produto

Com os materiais comprados e o pedido aprovado em mãos, a empresa inicia a produção de todo o lote vendido, seguindo as etapas abaixo:

- a) Entrada do pedido no sistema;
- b) Impressão de desenhos;
- c) Programação de produção.

Com as ordens de produção (O.P.) em mãos, o PCP gerencia os recursos operacionais da produção para controlar e otimizar os resultados produtivos do produto, distribuindo para os setores cada uma das O.P.s que servem de parâmetro para acompanhamento e controle das peças.

2.7.1 Corte da matéria-prima

A produção do display arenito começa no corte da matéria-prima, no setor da guilhotina e serra, que servem respectivamente para corte de chapas e tubos/arames. Os materiais cortados são armazenados para posteriormente seguirem seus processos produtivos.

2.7.2 Estamparia e furação

Após o corte, as chapas são enviadas para a puncionadeira, máquina que serve para estampar a chapa.

As chapas estampadas e os tubos furados passam por processo de retirada de rebarbas, mas não cortar qualquer pessoa que venha a entrar em contato com este material.

2.7.3 Dobra

A dobra dos arames é feita em uma máquina 2D, programada sistematicamente, garantindo dobras precisas em ângulos diferentes.

Para realizar as dobras de uma chapa, o dobrador faz toda a regulagem da dobradeira, especificando ângulos, espessura, ferramenta e raio interno. Após a regulagem, é realizada a dobra de uma peça para teste, e caso seja necessário, realizar-se alguns ajustes na regulagem da máquina.

2.7.4 Solda e acabamento

Com todas as peças cortadas e dobradas, a próxima etapa da produção é a solda e acabamento. No processo de soldagem, o soldador analisa o projeto e identifica possíveis gabaritos para facilitar e garantir a precisão que a peça necessita.

Após o desenvolvimento dos gabaritos, o soldador inicia o processo de soldagem dos itens, sempre se atentando ao tipo de solda, tempo, precisão e qualidade visual. Além da precisão e controle sobre a soldagem, todos os colaboradores fazem uso do equipamento de proteção individual (EPI).

Posteriormente a soldagem dos itens, as peças são encaminhadas para o setor de acabamento, no qual são realizados os últimos ajustes para a qualidade visual das peças para garantir uma montagem perfeita do display.

2.7.5 Controle de qualidade

Esta etapa se faz presente em todos os processos dito anteriormente. Os colaboradores são instruídos pela empresa a sempre realizarem uma inspeção sobre os itens antes que eles sejam transferidos aos outros setores.

Após o término do acabamento dos itens, o setor de qualidade se encarrega de realizar inspeções em amostragens, utilizando ferramentas como por exemplo o paquímetro, para garantir a qualidade dentro da tolerância permitida do item em estudo. Feito isto, as peças são contadas e separadas de acordo com o pedido,

encaminhado os itens ao setor de banho e pintura. Essas são as últimas etapas antes da entrega final ao cliente.

2.7.6 Banho e Pintura a pó

Com as peças finalizadas na produção, o lote total do pedido é encaminhado ao setor da pintura. As peças são contadas e é verificado o acabamento necessário dos itens, bem como sua cor e tempo de secagem.

As peças passam pelo processo de fosfatização que serve como proteção superficial dos metais, recobrando as peças com fosfato de zinco. Após este processo, as peças são seladas com *primer*, um selante que serve para os itens não serem oxidados (enferrujados).

Feito isto, os itens são levados a linha de pintura, penduras para serem pintadas e secadas no forno, seguindo uma linha de produção. Ao término deste processo, as peças são contadas e estão prontas para a embalagem e carregamento.

2.7.7 Comunicação Visual

Em paralelo a produção dos itens, a empresa parceira em comunicação visual realiza toda a comunicação visual do pedido, desenvolvendo telas para a serigrafia, corte utilizando faca especial e acabamento nos materiais, garantindo a qualidade final. A comunicação visual é uma das etapas mais importantes de um display, por se tratar de embelezar o produto ao cliente.

2.7.8 Montagem e carregamento

O setor de expedição recolhe todas as peças do pedido na pintura, e desenvolvem a melhor maneira de embalar e carregar os itens no transporte. Em paralelo a isso, é feita a última inspeção no display, realizando a montagem dele antes de serem embalados.

Com o display montado, a empresa pode prosseguir com a embalagem e logística do pedido. Neste momento, é colocada a comunicação visual, os itens para fixação e manual de montagem dentro da caixa, juntos com os itens produzidos. Esta é a última etapa antes do cliente receber os displays.

2.7.9 A entrega e *feedback* do cliente quanto ao produto recebido.

O cliente e a empresa desenvolvem um agendamento via internet para a entrega de todos os produtos fornecidos, visando a melhor forma de carregamento, distribuição e velocidade, sendo este último um dos pontos fortes da WV.

Após a entrega do lote do produto, a empresa não realiza a coleta de *feedback* do cliente, salvo em algumas oportunidades de reuniões, no qual existe a troca de opiniões quanto ao produto vendido.

2.8 Parecer final do caso

Foi observado após a pesquisa, que o método adotado pela empresa para o planejamento e o desenvolvimento de produtos tem se tornado cada dia mais eficaz.

A empresa produz seus produtos com qualidade, buscando a satisfação de seus clientes.

Contudo, foi observado durante a pesquisa, que a empresa possui escassez de profissionais qualificados nos processos do desenvolvimento do produto, além de não terem uma pesquisa de satisfação do cliente após a entrega dos pedidos.

CONCLUSÃO

O objetivo principal deste estudo foi verificar a importância do processo de planejamento e desenvolvimento de produtos na assertividade do mesmo para o cliente. Para o atingimento deste objetivo, foi realizado um estudo de caso, observação sistemática e histórica da empresa. Diante da pesquisa, conclui-se que o planejamento e desenvolvimento de produtos adotados pela empresa prioriza a qualidade no processo, buscando as melhores e diferenciadas opções para seus clientes, contendo profissionais qualificados e melhores tecnologias, de modo que possa ser reconhecida pela credibilidade e confiabilidade na industrialização de seus produtos.

É a partir do planejamento e desenvolvimento de produtos que a empresa cria produtos com *designs* projetados para atender às exigências e necessidades dos clientes, tornando um dos processos mais importantes para o sucesso da empresa.

A diferenciação nos *designers* dos produtos acaba tornando cada projeto único, aumentando a percepção do consumidor final e dando suporte às estratégias de marketing das empresas, sendo assim, uma empresa mais competitiva e com a finalidade de atender a constante evolução do mercado.

Observaram-se as técnicas utilizadas pela empresa neste processo de desenvolvimento de produtos a fim de colocá-las em prática na área profissional e pessoal. Portanto, a realização deste trabalho obteve o resultado esperado, atingindo um alto nível de satisfação de seus autores, considerando que o assunto não está esgotado, podendo outros acadêmicos aprofundá-lo e redirecioná-lo.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Daniel Capaldo et al. **Gestão de desenvolvimento de produtos**. São Paulo: Saraiva, 2006.

ARAÚJO, Camila de Moura et al. **Planejamento e desenvolvimento de produtos: um estudo de caso na Ultra Displays de Cafelândia (SP)**. 2013. 91p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, 2016. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/56210.pdf>>. Acesso em: 21 de fev. 2019.

BACK, Nelson et al. **Projeto integrado de produtos: planejamento, concepção e modelagem**. Barueri, SP: Manole, 2008.

BARBOSA FILHO, Antonio Nunes. **Projeto e desenvolvimento de produtos**. São Paulo: Atlas, 2009.

FREITAS, Fabrizio Leal et al. **Processo de desenvolvimento de produto: aplicação em um projeto de p&d dentro do programa aneel**. In: XXIV SEMINÁRIO NACIONAL DE PARQUES TECNOLOGICOS E INCUBADORAS DE EMPRESAS, 2014, Belém. Anais eletrônicos... Brasília: Associação Nacional de Entidades Promotoras de Empreendimentos Inovadores, ANPROTEC, 2014. Disponível em: <<http://www.anprotec.org.br/Relata/ArtigosCompleto/ID%20100.pdf>>. Acesso em: 21 fev. 2019.

MENDES, Glauco Henrique de Sousa; TOLEDO, José Carlos de. **Gestão do pré-desenvolvimento de produto: estudo de casos na indústria de equipamentos médico-hospitalares**. 2012. p. 391-404. Artigo. UFSCar, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prod/v22n3/aop_t6_0005_0482.pdf> Acesso em 27 de ago. 2019.

SILVA, Adilson da. **Processo de desenvolvimento de produto para a indústria do vestuário:** proposta para a fase planejamento do projeto. 2013. 14p. Artigo. FURB-Fundação Universidade Regional de Blumenau, Blumenau. 2013. Disponível em: <
http://www.convibra.com.br/upload/paper/2013/32/2013_32_8268.pdf>. Acesso em 22 de jan. 2019.

**MARKETING VERDE: UM ESTUDO DE CASO NA EMPRESA INOVATEC
SANEAMENTO E MEIO AMBIENTE - LINS/SP**
**GREEN MARKETING: A CASE STUDY IN INOVATEC SANITATION AND
ENVIRONMENT - LINS / SP**

Pablo Vaceli - pbvaceli@hotmail.com
Rosemary Kethilyn de Oliveira - rosemarykethilyn@hotmail.com
Graduandos em Administração - UniSALESIANO Lins
Prof. Me Francisco César Vendrame - UniSALESIANO Lins
fcvendrame@unisalesiano.edu.br
Prof. Me Thiago Flávio de Souza - UniSALESIANO Lins
flaviothiago@gmail.com

RESUMO

Nas últimas décadas, os assuntos relacionados ao meio ambiente vêm sendo considerados símbolo de alerta e preocupação por todo o mundo. Essa preocupação é oriunda dos frequentes problemas ambientais ocasionados pelo consumo exagerado e pela exploração inadequada dos recursos naturais pelas empresas. No atual cenário, o consumo consciente tem demonstrado um grande avanço, isto é, cada vez mais consumidores têm adquirido produtos e serviços de empresas comprometidas com o meio ambiente. Essa atitude, porém, tem tirado as empresas de sua zona de conforto e por consequência, as mesmas buscam identificar e conhecer os novos hábitos de consumo visando à criação de novas estratégias. Sendo assim, uma das formas que tem facilitado o processo de adaptação das empresas no mercado é a adoção do marketing verde. Diante disso, o presente trabalho tem como finalidade verificar a importância do marketing verde para a imagem da empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente. Após o levantamento das informações constatou-se a existência de ações de marketing verde nas atividades da empresa.

Palavras-chave: Marketing Verde. Meio Ambiente. Problemas Ambientais. Consciência Ambiental. Consumo Consciente.

ABSTRACT

In recent decades, environmental issues have been considered a symbol of alertness and concern around the world. This concern stems from the frequent environmental problems caused by overconsumption and inadequate exploitation of natural resources by companies. In the current scenario, conscious consumption has shown great progress, that is, more and more consumers are buying products and services from companies committed to the environment. This attitude, however, has taken companies out of their comfort zone and, as a result, they seek to identify and learn about new consumption habits in order to create new strategies. Thus, one of the ways that have facilitated the process of adapting companies in the market is the adoption of green marketing. Given this, this paper aims to verify the importance of green marketing for the image of the company Inovatec Sanitation and Environment.

After gathering the information it was found the existence of green marketing actions in the company's activities.

Keywords: Green Marketing. Environment. Environmental problems. Environmental awareness. Conscious Consumption.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a preocupação com assuntos de responsabilidade ambiental é destaque em toda sociedade, com o crescimento populacional e a escassez de recursos naturais, assuntos com temáticas relacionadas ao meio ambiente ganham relevância, o que obriga o mercado a se reformular e as organizações a buscarem estratégias voltadas para o meio ambiente. Para tanto, o marketing verde tornou-se uma ferramenta estratégica utilizada para fortalecer a marca da organização. (SILVA; FILHO; OLIVEIRA, 2011)

A adoção do marketing verde como uma cultura organizacional gera impactos positivos para a marca da empresa, pois criará uma identidade com os clientes, o que irá proporcionar uma vantagem competitiva para a empresa, além da adaptação às novas diretrizes do mercado, contribuindo também para a conscientização da sociedade, como destaca Cardozo (2003).

Considerando que temas relacionados ao meio ambiente tornaram-se referência tanto no âmbito social como no organizacional, as organizações que adotam esse tipo de estratégia geram valor na sua marca e nos seus produtos, fazendo com que a empresa aumente sua competitividade como destaca Pinheiro (2015).

Com o objetivo de demonstrar a importância do marketing verde e o seu impacto para a marca de uma organização, podendo ser utilizado como uma ferramenta estratégica para aumentar a competitividade da empresa foi desenvolvida uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na Inovatec Saneamento e Meio Ambiente, entre os meses de fevereiro a outubro de 2019, buscando verificar os benefícios da adoção do marketing verde para a organização.

1 MARKETING VERDE

Não existe uma data específica que remeta ao surgimento do marketing verde no mundo, porém está diretamente associado com os eventos realizados pela American Marketing Association (AMA), em meados de 1970, que tinham como objetivo debater como o marketing poderia impactar o meio ambiente.

De acordo com Peattie e Charter (2005), a evolução do marketing verde pode ser dividida em três fases:

- a) 1970: surgimento de dúvidas sobre o futuro do meio ambiente mundial;
- b) 1980: ênfase nas questões sobre o consumo excessivo de alguns mercados;
- c) 1990: busca por modelos mercadológicos que possuam consciência ecológica.

Posteriormente, no início do século XXI, os consumidores passaram a ser mais críticos quanto às questões ambientais, tornando-se mais exigentes quanto ao impacto dos produtos adquiridos no meio ambiente e, através do seu poder de compra, fizeram com que as organizações fossem forçadas a buscarem estratégias voltadas para o marketing ambiental. (PAIVA; PROENÇA, 2011)

Atualmente, o tema responsabilidade ambiental ganha ainda mais força, sendo debatido em diversos países, além de leis e sanções que impõem tanto para nações como para organizações atitudes de consciência ambiental. Logo o marketing verde continua com relevância no âmbito organizacional, sendo um importante aliado para se atingir vantagem competitiva, entretanto, como destaca Rocha; Ferreira e Silva (2012), a adoção de práticas do marketing verde deve ser pensada, pois aderir ao movimento ecológico pensando apenas no retorno financeiro dessa prática pode causar um resultado negativo para a imagem da organização. É necessário que haja comprometimento e uma verdadeira responsabilidade ambiental alinhada às estratégias transparentes da empresa.

Quadro 1 - Definições do marketing verde
(continua)

AMA (1975) 1º Conceito	O estudo dos aspectos positivos e negativos das atividades de marketing sobre a poluição, escassez de energia e do consumo de recursos não renováveis.
Polonsky e Mintu-Wimsatt (1995)	Todas as atividades planejadas para gerar e facilitar trocas, com o objetivo de satisfazer necessidades e desejos humanos com o mínimo impacto sobre o ambiente.
Churchill e Peter (2000)	Atividades de marketing destinadas a minimizar os efeitos negativos sobre o meio ambiente físico ou melhorar a sua qualidade.
Peattie e Charter (2005)	O processo de gestão responsável por identificar, antecipar e satisfazer os requisitos dos clientes e da sociedade de maneira sustentável e lucrativa.
Paiva e Proença (2011)	A habilidade em identificar e desenvolver escolhas de consumo para a sociedade, indo ao encontro das suas necessidades correntes sem prejudicar a capacidade de satisfazer às suas necessidades futuras.
Afonso (2010)	Um conceito de marketing mais humanista, ecológico e social, assente na minimização dos danos ao ambiente.
Dahlstrom (2011)	Consumo, produção, distribuição, promoção, embalagem e recuperação do produto de uma forma que seja sensível às preocupações ecológicas.

Fonte: Caldeira, 2009, p. 9.

1.1 Conceitos e características do marketing verde

Visando às necessidades do cliente e do mercado, surge o marketing verde, uma variável do marketing com ferramentas e estratégias voltadas para a responsabilidade ambiental, observando as necessidades e desejos dos consumidores. (OTTMAN, 2012)

Marketing verde ou ambiental consiste em todas as atividades desenvolvidas para gerar e facilitar quaisquer trocas com a intenção de satisfazer os desejos e necessidades dos consumidores, desde que a satisfação de tais desejos e necessidades ocorra com o mínimo de impacto negativo sobre o meio ambiente. (POLONSKY, 1994 apud SCHMITZ, 2014)

O marketing verde possui duas características principais, a primeira é desenvolver produtos que atendam às necessidades dos consumidores de forma eficiente, e a segunda, é que esse produto gere uma imagem de preocupação com o meio ambiente desde o seu processo produtivo até a chegada ao consumidor final, o que torna o marketing ambiental mais complexo, pois as estratégias que envolvem o marketing ecológico vão além de criar uma marca forte e gerar produtos que atendam aos clientes.

É necessário que os consumidores enxerguem a organização com credibilidade como uma empresa que realmente abraça a causa ambiental, vendo empenho e dedicação nas suas ações, o que leva tempo e exige estratégias bem definidas. (OTTMAN, 2012)

1.2 Desafios na aplicabilidade do marketing verde

A utilização do marketing verde pelas organizações provou-se muito benéfica, revelando-se uma ferramenta estratégica na busca por vantagem competitiva. Porém, exige todo um estudo do mercado onde a organização está inserida, e como essas estratégias irão impactar na empresa, porque se executado de maneira incorreta pode levar a organização a números negativos.

O sucesso do marketing verde depende exclusivamente da aceitabilidade dos consumidores para dar certo, pois o marketing apenas estimula a compra de produtos ou serviços que atendam às necessidades dos clientes, mas não cria um hábito de consumo como apresenta Cobra (2003).

Outro desafio evidente na aplicabilidade do marketing verde é a mudança de portfólio dos produtos de uma organização. A inserção de novos produtos considerados “verdes” no mercado pode não ter o impacto desejado se os seus

clientes obtiverem uma percepção diferente e não aderirem a esses produtos, fazendo com que a organização aumente seus custos e não obtenha o retorno esperado. Portanto, faz-se necessário que a organização tenha uma comunicação verde eficiente, desde o processo produtivo para que o produto chegue com uma boa aceitação no mercado. (BUOGO, 2014)

2 GESTÃO AMBIENTAL

Por volta da década de 1950, as pessoas começaram a perceber que as atitudes da humanidade estavam impactando de forma negativa o meio ambiente e passaram a entender que a preservação do meio ambiente era sinônimo de preservação da vida humana.

Sendo assim, assuntos como proteção ao meio ambiente e responsabilidade ambiental passaram a ganhar ênfase no mundo, inicialmente com grupos de ambientalistas e, posteriormente, com um número maior de pessoas aderindo ao movimento. (CAMPANER; ARAÚJO; PINHEIRO, 2009)

Esse movimento ambientalista logo chegou ao ambiente corporativo, mesmo que de maneira discreta, a gestão ambiental começou a surgir nas organizações, motivada pelo esgotamento de recursos, como destaca Barbieri (2011), e tinha como objetivo oferecer uma sinergia entre o processo de produção de uma empresa e o respeito ao meio ambiente.

Donaire (1999) reforça que o objetivo de Gestão Ambiental é administrar as atividades organizacionais de forma que elas afetem o mínimo possível o meio ambiente através de estratégias, para tanto, exige-se um planejamento que enxergue a organização e os impactos ambientais que ela causa.

A Gestão Ambiental tornou-se uma ferramenta estratégica dentro das organizações, fornecendo subsídios para a tomada de decisões dos gestores, e com esse modelo de gestão, foram criadas variáveis como o marketing verde, que tem como função mais específica trabalhar diretamente com o marketing da empresa, porém, considerando uma conotação ambiental, estimulando o consumo consciente de produtos ecológicos.

3 SUSTENTABILIDADE

Um dos desafios enfrentados pelas organizações é o de se desenvolver economicamente sem prejudicar o meio ambiente, ou seja, construir um processo

produtivo que interaja de forma positiva a produção e o consumo, como afirma Kotler (1995).

No contexto empresarial, uma organização sustentável é aquela que consegue gerar lucro sem prejudicar o meio ambiente, melhorando a vida das pessoas com quem a empresa interage. (SAVITZ, 2007)

A sustentabilidade possui três pilares, nos quais ela deve ser moldada, que são:

- a) social: é necessário valorizar o bem estar de todas as pessoas envolvidas com a organização, colaboradores, clientes, fornecedores e pensar estratégias que valorizem a comunidade onde a organização está inserida;
- b) ambiental: a política da organização deve ser voltada para minimizar seus impactos no meio ambiente, criando ações para tal, com ferramentas como Gestão Ambiental, Marketing Verde.
- c) econômica: mantendo a atenção nos dois pilares anteriores, a empresa deve também manter-se economicamente lucrativa.

Seguindo estes três pilares, uma empresa pode tornar-se sustentável de forma que conseguirá manter-se no mercado, atingindo o objetivo de obter retornos financeiros, fazendo com que a organização torne-se competitiva e obtenha vantagem com relação aos seus concorrentes, sem deixar de lado questões ambientais e sociais que envolvam a organização.

4 A PESQUISA

Com o objetivo de verificar a importância do marketing verde para a imagem da empresa, foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente, na cidade de Lins, no período de fevereiro a outubro de 2019.

Para a realização da pesquisa utilizou-se dos seguintes métodos:

- a) Método de Estudo de Caso: foi realizado um estudo de caso na Inovatec Saneamento e Meio Ambiente Lins, analisando a importância do marketing verde para a imagem da empresa;
- b) Métodos de Observação Sistemática: foram observados, analisados e acompanhados os procedimentos aplicados às ações de marketing verde praticadas pela Inovatec Saneamento e Meio Ambiente Lins como suporte para o desenvolvimento do estudo de caso;
- c) Método histórico: foi observada a evolução histórica da empresa.

Segue relato e discussão da pesquisa.

4.1 As ações de marketing verde adotadas pela empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente

“Toda a intervenção feita pelo homem pode causar impactos ao meio ambiente assim como no meio social e econômico [...]” (SPADOTTO *et al.*, 2011, p. 174).

As organizações sejam elas com ou sem fins lucrativos, públicas ou privadas, estão inseridas dentro de uma sociedade. Suas atividades interessam aos públicos com as quais se relacionam, como: acionistas, funcionários, fornecedores, clientes, etc. Estes públicos compõem a sociedade que propicia a existência das organizações. Esta sociedade possui outros públicos que necessariamente, não possuem ligações diretas com as companhias. No entanto, suas atividades impactam sobre os demais indivíduos que compõem a sociedade e também sobre ambiente que as cercam. Assim, as organizações como integrantes da sociedade, também possuem responsabilidades por seus atos. (BRITO JÚNIOR; CASTRO, 2012, p. 4)

Consciente de suas obrigações, a empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente reconhece que é necessário tomar uma série de cuidados para o desenvolvimento de suas atividades, inclusive, as atividades relacionadas à execução e gerenciamento de obras. Portanto, as ações de marketing verde adotadas pela empresa devem ser observadas considerando os seguintes serviços:

- a) execução de obras e engenharia;
- b) elaboração de projetos.

4.2 Execução de obras e engenharia

“A implantação e operação de todo e qualquer empreendimento, impacta e/ou degrada, em maior ou menor amplitude [...]” (GEOCONSULT, [entre 1994 e 2019], p. 12.4).

Paralelamente a essa situação, Spadotto *et al.*, (2011, p. 180) afirma:

[...] É necessário refletir cada vez mais e repensar as técnicas utilizadas, avaliando os problemas que qualquer obra ou empreendimento e a sua posterior ocupação podem causar no local de implantação, levando em consideração os valores éticos e morais em relação a qualquer tipo de ser vivo ali presente que pode ser afetado.

A empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente realiza a elaboração do Plano Básico Ambiental (PBA) que tem por finalidade a prevenção e a diminuição dos danos ambientais através do estabelecimento de ações, detalhamento de medidas e implementação de programas ambientais na execução de suas obras.

Castro (2018, p.80) descreve que o PBA:

Constitui-se em documento essencial para a obtenção da Licença de Instalação (LI); Apresenta o detalhamento dos programas e projetos ambientais previstos no Estudo de Impacto Ambiental (EIA); Deve ter caráter executivo, ou seja, discriminando as medidas e ações práticas no âmbito de seus respectivos programas, subprogramas e projetos ambientais, com vistas ao controle dos aspectos e mitigação dos impactos ambientais do projeto, assim como o monitoramento da qualidade dos fatores do ambiente.

Considerando tais colocações, o PBA traça orientações quanto às medidas de segurança nas obras, a conscientização dos danos ambientais e os procedimentos a serem tomados pela equipe de campo em situações que possam gerar problemas ambientais como, por exemplo, áreas contaminadas por vazamento de óleo, perfuração acidental de tubulações, geração dos resíduos pela implantação e operação do empreendimento. Diante disso, a implantação do PBA permite que se tenha um gerenciamento ambiental, isto é, um controle dos impactos diretos e indiretos.

4.3 Elaboração de projetos

Desde os primórdios até hoje, a humanidade tem feito uso dos recursos naturais para diversos fins, sendo um deles a produção de papel. Com o avanço da tecnologia e alto consumo da sociedade, a produção de papel teve um aumento considerável. Esse aumento resultou em graves prejuízos ao meio ambiente.

Tendo consciência dessa complexidade, a Inovatec Saneamento e Meio Ambiente tem realizado a migração das entregas de documentação de obras e projetos por meio eletrônico. Essa ação, por um lado, visa atender às necessidades dos clientes; e por outro, contribuir para preservação do meio ambiente através da redução de consumo de papel.

Ao adotar o uso de documentos eletrônicos na sua empresa, você estará reduzindo consideravelmente os impactos ambientais dos seus negócios e ganhando

em competitividade e modernização dos seus processos. (DOCUSIGN, [entre 2003 e 2019], p.10)

A impressão de projetos e documentos tem sido realizada pela Inovatec Saneamento e Meio Ambiente mediante a solicitação dos seus clientes. Em seus processos a empresa tem implementado a assinatura eletrônica visando garantir a segurança das informações.

4.4 Veículos

“Com o aumento da produção e do uso do automóvel, veio também a intensificação das questões ambientais [...]” (EPELBAUM; AGUIAR, 2001, p.437)

[...] boa parte dos transportes que utilizamos atualmente se move a partir da queima de combustíveis fósseis, como a gasolina e o óleo diesel, lançando grandes quantidades de gases tóxicos na atmosfera. Automóveis, ônibus, caminhões e outros veículos motorizados são hoje a principal causa de poluição do ar [...]. (CONSUMO SUSTENTÁVEL, 2005, p.81)

Em decorrência dessa realidade, a Inovatec Saneamento e Meio Ambiente realiza a manutenção periódica de seus veículos, prevendo a segurança de sua equipe, a redução de custos e a redução na emissão de poluentes.

5 A PERCEPÇÃO DOS CLIENTES EXTERNOS DAS AÇÕES DE MARKETING VERDE PRATICADAS PELA EMPRESA

De acordo com os clientes, em depoimento:

- a) A empresa Inovatec respeita todas as normas de preservação ambiental.
- b) Todos os projetos realizados com a empresa Inovatec atenderam todos os requisitos legais aplicáveis ao projeto Meio Ambiente, Saúde e Segurança.
- c) A empresa Inovatec atende as expectativas no serviço prestado.
- d) A comunicação é de fácil acesso com a empresa Inovatec.
- e) Os clientes contratariam novamente os serviços da Inovatec.

6 AS VANTAGENS DE SER UMA EMPRESA QUE PRATICA O MARKETING VERDE

As vantagens percebidas são:

- a) conscientização ambiental da equipe de trabalho;
- b) ganho de credibilidade perante os stakeholders (clientes, fornecedores, parceiros);
- c) fidelização dos clientes;
- d) melhor relacionamento com a sociedade e governo;
- e) redução de custos;
- f) valorização e fortalecimento da imagem;
- g) vantagem competitiva em relação aos concorrentes.

Segundo Felizola; Costa (2010 apud BUOGO, 2014, p. 26):

São diversos os benefícios que podem ser adquiridos com a implantação do marketing verde, pois são crescentes cada dia os consumidores que optam por essa postura e a estão tornando um hábito no critério de escolha de um produto. No mercado competitivo o que vale é a diferenciação de produto, e para garantir certo poder de mercado, a empresa terá de lançar mão de investimentos, e quando estes são atribuídos ao marketing verde, pode afetar inteiramente o consumidor, pois a urgência ambiental ganhou notoriedade e a crescente conscientização ecológica gera oportunidades para as empresas.

Para outros autores, os benefícios do marketing verde impactam na cultura e educação de uma sociedade.

É evidente que o marketing verde promove inúmeros benefícios, pois além de ser uma grande vantagem competitiva para as empresas, favorece também a sociedade na sua cultura, educação e prolonga a vida útil dos recursos naturais para as futuras gerações. [...]. (GUIMARÃES; VIANA; COSTA, 2015, p.103)

7 PARECER FINAL DO CASO

O presente trabalho destinou-se a verificar a importância do marketing verde para a imagem da empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente.

No primeiro momento da pesquisa, percebeu-se que a empresa não tinha familiaridade com o tema marketing verde. Essa falta de familiaridade, no entanto, foi sanada devido à realização da coleta de dados.

Através da coleta de dados buscou-se conhecer a empresa, ou seja, seus serviços, seu papel no mercado, seu comportamento perante as exigências dos

clientes. Foram explorados diversos conceitos visando interpretar os dados coletados. A interpretação possibilitou identificar a existência de ações de marketing verde na empresa.

Com base na análise, observou-se que as ações de marketing verde adotadas pela empresa Inovatec Saneamento e Meio Ambiente contribuíram para a solidificação de sua imagem. A incorporação de ações e medidas mitigatórias em suas atividades foram essenciais para o seu fortalecimento, crescimento e desenvolvimento no mercado.

CONCLUSÃO

Esta pesquisa buscou analisar os principais conceitos do marketing verde e suas características, além de verificar qual o impacto da adoção do marketing ecológico para a organização em termos de competitividade.

Com os dados adquiridos no estudo, observou-se que a empresa Inovatec adota, em suas atividades, ações de responsabilidade ambiental e que isso reflete de forma positiva para a marca e sua relação com seus clientes, fazendo com que os atuais consumidores voltem a utilizar os serviços da Inovatec, além de recomendarem a empresa para novos potenciais clientes.

Portanto, conclui-se que a adoção do marketing verde influencia diretamente na marca da empresa, podendo ser adotado como uma ferramenta estratégica, porém, são necessários estudos aprofundados do mercado onde a organização está inserida para que se definam as estratégias corretas a serem adotadas, alinhadas com estudo do perfil de seus atuais e potenciais clientes.

A presente pesquisa buscou contribuir com estudos acerca do marketing verde e como as empresas podem utilizá-lo como ferramenta estratégica, porém, o assunto é bem amplo, o que possibilita novas pesquisas e novas contribuições.

REFERÊNCIAS

AMERICAN MARKETING ASSOCIATION (AMA). **Green marketing**. Disponível em: <<https://www.ama.org/publications/JournalOfMarketing/Archive/Pages/default.aspx>>. Acesso em 10/05/2019.

BARBIERI, J. C. **Gestão ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos.** 3.ed. São Paulo: Saraiva, 2011.

BRITO JÚNIOR, M. G., CASTRO, A. L. Ações de marketing ambiental como estratégia para valorizar a imagem de organizações: o caso da associação comercial e empresarial - alfa. **VIIIEGEPE. Encontro de Estudos sobre Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas.** Florianópolis, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.periodicos.unir.br/index.php/rara/article/downloadSuppFile/1027/115>>.

Acesso em: 15 set. 2019.

BUOGO, F.P. **Marketing verde como diferencial competitivo em uma empresa do setor químico do sul de Santa Catarina.** Criciúma, 2014. (Graduação em Administração) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/3230>>. Acesso em: 16 de mai. 2019.

CALDEIRA, R. C. T. **O impacto do argumento ecológico em atitudes relativas a um produto de alto envolvimento.** Rio de Janeiro, 2009. Tese (Mestrado em Gestão Empresarial) - Fundação Getúlio Vargas, 2009. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/11226>>. Acesso em: 09 de mai, 2019.

CAMPANER, E. C. S.; ARAÚJO, G. M. S.; PINHEIRO, R.C. **Gestão Ambiental como Responsabilidade Social das organizações.** Lins, 2009. Tese (Pós-Graduação em Gestão Empresarial) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, 2009. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/48724.pdf>> Acesso em: 22 de maio de 2019.

CARDOZO, J.S. Geração de valor e marketing social. **Valor Econômico**, ano 4, n.712, Mar. 2003. Disponível em: <<http://www.valoronline.com.br/valoreconomico/materia.asp?id=1699967>>. Acesso em: 17 set. 2019.

CASTRO, Heitor da Rocha Nunes de. Licenciamento ambiental federal módulo básico. Procedimentos em licenciamento ambiental. **Ministério do Meio Ambiente - Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis - Diretoria de Licenciamento Ambiental.** 09 mar. 2018. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/3121/9/9%20Apresentacao_LAF%20Procedimentos_Licenciamento%20Ambiental.pdf>. Acesso em: 28 set. 2019.

COBRA, M. **Administração de marketing no Brasil**. São Paulo: Cobra Editora de Marketing, 2003.

CONSUMO SUSTENTÁVEL: **Manual de educação**. Brasília. 2005. Disponível em:

<https://www.mma.gov.br/estruturas/educamb/arquivos/consumo_sustentavel.pdf>.

Acesso em: 12 set. 2019.

DIAS, R. **Marketing ambiental**. São Paulo: Atlas S.A., 2014.

DOCUSIGN. **Guia prático: por que implementar o uso de documentos eletrônicos em sua empresa?** 2003-2019. Disponível em:

<[https://www.docusign.com.br/sites/default/files/resource_event_files/Guia%20pra%CC%81tico%20por%20que%20implementar%20o%20uso%20de%20documentos%20eletro%CC%82nicos%20em%20sua%20empresa.pdf](https://www.docusign.com.br/sites/default/files/resource_event_files/Guia%20pratico%20por%20que%20implementar%20o%20uso%20de%20documentos%20eletro%20nicos%20em%20sua%20empresa.pdf)>. Acesso em: 25 set. 2019.

DONAIRE, D. **Gestão ambiental na empresa**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

EPELBAUM, Michel; AGUIAR, Alexandre. A influência da gestão ambiental na competitividade na cadeia automobilística. In: **Encontro Internacional sobre Gestão Empresarial e Meio Ambiente**, 2001, São Paulo. Anais... VI Engema, 2001. p. 437-451. Disponível em: <<http://engema.org.br/VIENGEMA/anais2001.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2019.

GUIMARÃES, C.; VIANA, L. S.; COSTA, P. H. S. **Os desafios da consciência ambiental: o marketing verde em questão**. In: C@LEA - Cadernos de Aulas do LEA. n. 4, p. 94-104, Ilhéus – BA, nov. 2015. Disponível em: <http://www.uesc.br/revistas/calea/edicoes/rev4_artigo7.pdf>. Acesso em: 26 set. 2019.

KOTLER, P. **Princípios de marketing**. Qualitymark: Rio de Janeiro, 7ª ed., 1995.

OTTOMAN, J. A. **As novas regras do marketing: estratégias, ferramentas e inspiração para o branding**. São Paulo: M. Brooks do Brasil., 2012.

PAIVA, T.; PROENÇA, R. **Marketing verde**. São Paulo: Almedina, 2011.

PEATIE, K.; CHARTER, M. Marketing verde. In: M.J. Baker (Org). **Administração de marketing: conceitos revistos e atualizados**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

PINHEIRO, M. C. Marketing verde: um estudo sobre a construção das estratégias competitivas na Natura Cosméticos. **Revista do CEDS**. São Luís. v. 1, n. 2, jul. 2015. Disponível em:

<http://sou.undb.edu.br/public/publicacoes/revceds_n_2_marketing_verde_estrategia_da_natura_cosmeticos_marielly_camara_pinheiro.pdf?utm_source=direto> Acesso em: 18 set. 2019.

ROCHA, A; FERREIRA, J. B.; SILVA, J. F. **Administração de marketing**. São Paulo: Atlas, 2012.

SAVITZ, A. W. **A empresa sustentável**: O verdadeiro sucesso é lucro com responsabilidade social e ambiental. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

SCHMITZ, A. C. **O marketing verde e suas influências no consumo dos estudantes universitários de Porto Alegre**. Porto Alegre, 2014. Tese (Graduação em Administração) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/129855>> Acesso em: 11 de maio de 2019.

SILVA, Alex Souza da; LUIZ FILHO, Geraldo; OLIVEIRA DA SILVA, Marijane Cristina. Marketing Sustentável: Vantagem competitiva ou tentativa de sobrevivência? **Rios Eletrônica - Revista Científica da FASETE** ano 5 n. 5 dezembro de 2011. Disponível em: <https://www.fasete.edu.br/revistarios/media/revistas/2011/5/marketing_sustentavel.pdf>. Acesso em: 17 set. 2019.

SPADOTTO, A. et al. Impactos ambientais causados pela construção civil. **Unoesc & Ciência – ACSA**. Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 173-180, jul./dez. 2011. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/91fe/8f14f8375f56cf56506b5932af6c0470607d.pdf>>. Acesso em: 01 set. 2019.

GESTÃO DE ESTOQUE: Um estudo de caso no Malbec Gastronomia Lins **STOCK MANAGEMENT: A Case Study in MalbecGastronomy Lins**

Amanda Thayná Pereira de Carvalho - amanda.thayna011@gmail.com

Carlos Eduardo Leme – caeleme30@gmail.com

Robson José Ferreira dos Santos - r.josesanttos@gmail.com

Ronaldo Marcelino da Silva - msilvaronaldo@yahoo.com

Graduandos em Administração – UniSalesiano Lins

Prof.º Me. Francisco César Vendrame – UniSalesiano Lins –

fcvendrame@unisalesiano.edu.br

RESUMO

Atualmente, o contexto organizacional está cada vez mais competitivo e com isso várias empresas fecham as portas por não conseguirem se manter no mercado. A gestão de estoques pode ser uma arma excepcional para ser competitivo, ou seja, se pode-se controlar o que há no inventário, se tem controle total da empresa. Algumas empresas implantam ferramentas para gerenciar seu estoque e ser competitivo no mercado atual, mas todo planejamento deve ser feito com cautela, não se preocupando apenas com os produtos já em estoque, mas sim com as aquisições futuras. A pesquisa permitiu observar que a gestão de estoque na empresa é bem difícil, porém é algo que pode ser planejado e mudado com o tempo para a empresa ser cada vez mais competitiva no mercado. Com isso, a qualidade dos produtos armazenados pode se tornar o fator mais precioso de toda a empresa.

Palavras-chave: Gestão de estoques. Controle. Competitividade. Qualidade.

ABSTRACT

Nowadays, the organizational context is increasingly competitive and with that many companies close their doors because they cannot keep up with the market. Inventory management can be an exceptional weapon to be competitive, that is, if you can control what is in inventory, if you have full control of the company. Some companies deploy tools to manage their inventory and be competitive in today's marketplace, but all planning must be done with caution, not just about products already in stock but about future purchases. Research has shown that managing inventory in the company is quite difficult, but it can be planned and changed over time for the company to be increasingly competitive in the market. As a result, the quality of stored products can become the most precious factor in the entire company.

Keywords: Inventory management. Control. Competitiveness. Quality.

INTRODUÇÃO

O gerenciamento de estoque, tem tido grande importância para as empresas que buscam a competitividade no mercado. A gestão de estoques é a atividade que planeja e controla os recursos da cadeia de suprimentos, operações e processos, sendo o estoque o acúmulo de recursos que são transformados em informação, materiais e dinheiro.

O controle de estoque é responsável pela organização, para que haja o planejamento em busca de atender a demanda diária de clientes.

Com o objetivo de verificar a importância da gestão de estoque bem como para evitar o fenômeno de ruptura, foi realizado uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa na empresa Malbec Gastronomia na cidade de Lins, no período de fevereiro a outubro de 2019.

A inauguração da MalbecGastronomia Lins foi no 20 de janeiro de 2017, momento tão esperado por todos. Mas no início não foi nada fácil, pois esse empreendimento necessitaria de uma quantia considerável de capital, bem como adequar o local, pois seus eventos também seriam realizados ali para facilitar o transporte de mercadorias e a montagem de suas festas. Mas com grande esforço e dedicação, o restaurante chegou aos mais privilegiados da cidade de Lins.

A missão da Malbec Gastronomia Lins é inovar sempre, melhorando a cada dia para atender às expectativas de sua clientela que está satisfeita com seu atendimento devido à alta qualidade, mas sua missão é sempre melhorar mais e mais.

Atender todos os clientes com produtos de qualidade e apresentar os melhores pratos a estes, tornando-se competitivo ao mercado.

Já a visão é futuramente voltar a atender todas as noites para melhorar suas receitas e dar um atendimento diferenciado para seus clientes como era feito no antigo endereço onde faziam se os *happy hours*.

E como valores, sempre manter a qualidade em seus produtos e atendimento para satisfação de seus clientes, fazendo com que cada um sintam-se como se estivessem em sua própria casa, à vontade para aproveitarem bem seu, que para os proprietários é uma hora sagrada.

Devido ao mercado competitivo no quesito de restaurantes, poucas empresas conseguem se manter perante a situação atual. Atuando em tão pouco tempo, a

empresa é um dos destaques na cidade de Lins, tendo um dos melhores cardápios para oferecer aos seus clientes.

A problematização que norteou a pesquisa foi: De que forma o gerenciamento e o controle de estoque podem contribuir com a eliminação do fenômeno de ruptura e o desperdício na empresa?

Em resposta ao questionamento surgiu a seguinte hipótese:

Pode contribuir com a qualidade no armazenamento dos alimentos evitando que estraguem devido aos prazos de validade por serem produtos perecíveis e compras excessivas, fazendo compras diárias para evitar desperdícios, pois se compra de acordo com a demanda diária.

1 GESTÃO DE ESTOQUES

Os estoques são baseados em uma parte substancial dos ativos da empresa e devem ser pensados como um fator potencial para a geração de lucros e de negócios. Sendo assim, cabe ao administrador verificar se esses produtos têm utilidade adequada ou estão sendo algo inútil, sem representação de resultados sobre o capital.

Segundo Martins (2006), a gestão de estoques constitui uma série de ações que permitem ao administrador verificar se estão sendo bem utilizados, bem localizados em relação aos setores que deles se utilizam.

Os estoques são os materiais que não são utilizados em determinado momento, mas que existem em função de futuras necessidades. Logo, estocar é reservar produtos para utilização futura. Se a utilização for muito remota no tempo e a sua guarda se torna prolongada, requererá maior espaço alugado ou comprado, maior necessidade de pessoal, capital empatado, seguro contra incêndio, roubo. (TÓFOLI, 2012, p.111).

Segundo Vendrame (2018), a gestão do estoque é basicamente o ato de gerir recursos ociosos possuidores de valor econômico e destinados a suprimento das necessidades futuras de material numa organização.

Para Pozo (2008), cabe a esse setor o controle das disponibilidades e das necessidades totais do processo, envolvendo não só os almoxarifados de matérias-primas, como também os produtos intermediários.

Controlar e dimensionar estoque é algo importante e preocupante, descobrir formas para reduzir estoques sem afetar o processo produtivo e sem crescer os custos é uma das maiores barreiras que os empresários estão enfrentando. Grande

quantidade das empresas não está preocupada com o “quanto” mas sim com o “quando”. Possuir em estoque a quantidade certa no tempo incorreto não resolve nada, pois a determinação desses prazos é importante. (CARVALHO *et al*, 2018, p. 02).

O controle do estoque é um dos elementos mais importantes para o funcionamento de uma empresa. Uma função que deve ser bem organizada para não haver ruptura no processo de produção.

“O estoque é encontrado por toda parte da empresa, entre produtos para produção ou em produtos acabados, nas empresas de varejo, no qual o giro de produtos é maior, há estoque para a demanda do mercado.” (CHOPRA; MEINDL, 2006, p. 52)

Para investir em estoques, essa ação merece uma atenção especial por parte de toda a gestão da empresa. Isso envolve custos, espaço e preocupação com prazos.

Em uma empresa, os estoques representam as quantidades de bens físicos que são mantidos à espera da venda (ou da produção), por um determinado tempo. São considerados como bens em estoques, as matérias primas, os produtos semiacabados, os produtos acabados, as mercadorias compradas de terceiros. (TÓFOLI, 2012, p.111).

É de extrema importância otimizar o investimento em estoque, podendo aumentar o uso eficiente dos meios de planejamento e controle, minimizando as necessidades de capital para o estoque.

1.1 Políticas de estoques

“A função de planejar e controlar estoques é o fator primordial numa boa administração de processo produtivo. Preocupa-se com os problemas quantitativos e financeiros dos materiais, ou seja, todos os materiais em processo.” (POZO, 2008, p. 41)

Quanto maior for o estoque, haverá mais custos com armazenagem e controles, ou seja, a empresa deve controlar seus estoques para que ocupe o menor espaço possível e permaneça o menor tempo possível, resultando no retorno de seu investimento.

1.2 Estoque físico

O estoque físico é representado na contagem física dos itens patrimoniais. Todo material armazenado na empresa sendo físico, é contado como estoque da empresa, sendo assim, todo ativo material da empresa.

Periodicamente, as organizações efetuam contagem física de seus itens em estoques e em processos, para comparar a quantidade física com os dados contabilizados em seus registros, a fim de eliminar as discrepâncias que possam existir entre os valores contábeis, dos livros, e o que realmente existe em estoque. (POZO, 2008, p. 97).

O estoque pode ser uma excelente arma para um diferencial no mercado, ou seja, pode ser usado como uma vantagem competitiva.

1.3 Níveis de estoque

Segundo Tófoli (2012), os níveis de estoque são determinados como uma fase de planejamento que consiste basicamente na fixação do estoque mínimo, estoque de segurança, lote de suprimento e do estoque máximo.

Para Pozo (2008), a determinação do nível de estoque é um possível problema importante na economia da empresa. Os custos são influenciados por fatores como: volume, disponibilidade, movimentação, mão-de-obra e o próprio recurso financeiro.

1.3.1 Estoque mínimo

O estoque mínimo é classificado como o ponto de preocupação na empresa. Quando o estoque chega a esse nível, é necessário fazer um novo pedido de mercadorias para reposição no estoque.

Para Vendrame (2018), a gestão de estoques visa, portanto, manter os recursos ociosos expressos pelo inventário em constante equilíbrio. Com isso, mantém-se os estoques mínimos.

“Estoque mínimo, também denominado o ponto de pedido, é a quantidade de peças estocadas, a partir das quais são efetuados os pedidos de reposição. São fundamentais: o estoque de segurança e os tempos de entrega e consumo.” (TÓFOLI, 2012, p. 117)

Caso haja demanda superior à habitual em determinado mês, é possível usar mercadorias do estoque mínimo para suprir às necessidades enquanto o tempo de reposição se completa, como uma forma de proteção, impedindo o ponto de ruptura (estoque sem mercadorias). (CARVALHO *et al.*, 2018, p. 03).

A fórmula do estoque mínimo é:

$$Emi = Es + Pe \times C$$

Emi = Estoque mínimo

Es = Estoque de segurança

Pe = Prazo de entrega

C = Consumo diário

Vendrame (2018) afirma que o estoque mínimo é uma quantidade em estoque que, quando atingida, determina a necessidade de encomendar um novo lote de material.

1.3.2 Estoque de segurança

“Estoque de Segurança é um amortecedor destinado a minorar os efeitos de variações do consumo médio mensal, do tempo de reposição de ambos ou conjuntamente.” (TOFOLI, 2012, p.117)

O estoque de segurança é caracterizado pelo ato de manter níveis de estoque suficientes para evitar faltas de estoque diante da variabilidade da demanda e a incerteza do ressuprimento (repor item faltante) do produto quando necessário.

Geralmente se determina quais produtos sempre terão estoque de segurança baseado no comportamento de compra do público. Outro fator que influencia essa decisão, que é extremamente estratégica, é a relevância da mercadoria em questão dentro do mix de produtos da empresa. (CARVALHO *et al.*, 2018, p. 03).

A formula do Estoque segurança é:

$$Es = (c \times ape) + ac \times (pe + ape)$$

Es = Estoque de Segurança

c = Consumo

ape = Atraso no prazo de entrega

ac = Aumento de consumo

pe = Prazo de entrega

A determinação do seu nível de estoque deve receber planejamento criterioso, pois é responsável pela imobilização de capital em estoque. Essa ação concentra-se em determinar uma reserva de estoque que equilibre tanto os custos de oportunidade das possíveis faltas de estoque como os custos de estocagem de maiores quantidades de materiais no almoxarifado. (TOFOLI, 2012, p. 117)

Assim, pode ser considerado como um amortecedor destinado à diminuição de variações e falhas do consumo médio da empresa.

1.3.3 Estoque máximo

O estoque máximo apresenta a quantidade máxima de todos os estoques.

O nível máximo de estoque é normalmente determinado de forma que seu volume ultrapasse a somatória da quantidade do estoque de segurança com o lote em um valor que seja suficiente para suportar as variações normais de estoque em face de dinâmica de mercado, deixando margem que assegure, a cada novo lote, que o nível máximo de estoque não cresça e onere os custos de manutenção de estoque. (POZO, 2008, p. 65).

O estoque máximo serve para delimitar a quantidade máxima do estoque. Grande parte dos empresários pode não se preocupar com o estoque máximo, mas conhecendo esse indicador, pode-se evitar alguns problemas. (CARVALHO et al., 2018). “O estoque máximo é igual a soma do estoque de segurança mais o lote de suprimento, seja ele o lote econômico ou não. Sofre limitações de ordem física, manuseio, custos, inventários, riscos.” (TÓFOLI, 2012, p.121).

1.4 Ferramentas de gestão de estoques

Existem múltiplas ferramentas que podem auxiliar o gestor a controlar o seu estoque, entre as mais utilizadas estão a curva ABC, Sistema de duas gavetas e Sistema de renovação periódica.

1.4.1 Sistema de curva ABC

A curva ABC controla os estoques e classifica os produtos com um grau de importância de cada um na empresa.

Uma importante ferramenta que auxilia administradores a gerirem de maneira mais eficaz seus estoques é o sistema ABC. Ele classifica os itens dentro do estoque em três grupos: o A, onde estão os itens que precisam de uma atenção especial; o B, onde estão os itens que precisam de uma atenção mediana; e C, onde estão os itens que não necessitam de atenção, mas não devem ser deixados de lado. (SOUZA et al., 2018, p.37).

Vem sendo usada para definição de políticas de vendas, estabelecimento da produção e uma série de outros problemas na empresa.

Segundo Vendrame (2018), a montagem da curva ABC obedece os seguintes passos:

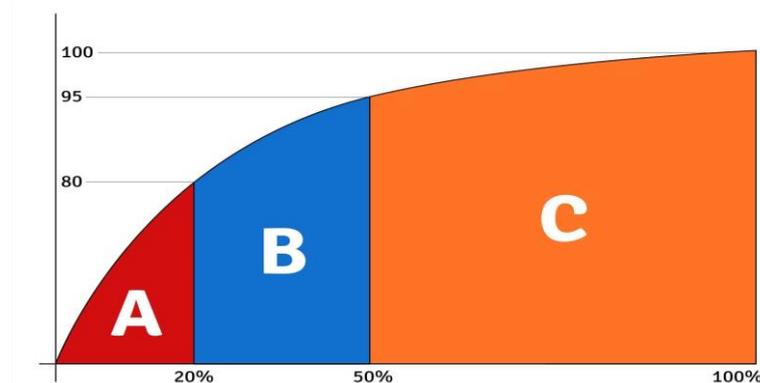
- a) relaciona os itens analisados no período que estiver sendo analisado;
- b) número ou referência do produto;
- c) nome do produto;
- d) preços unitários atualizados;
- e) valor total do consumo;
- f) arrume os itens em ordem decrescente de valor;
- g) some o total do faturamento;
- h) defina os itens da classe "A" = 80% do faturamento;
- i) defina os itens da classe "B" = 15% do faturamento;
- j) defina os itens da Classe "C" = 5% do faturamento

Após conhecido esses valores define-se os itens de cada classe:

- a) classe A: grupo de mais importância que devem ser trabalhados.
- b) classe B: grupo intermediário.
- c) classe C: grupo menos importante, mais requerem atenção de fato de gerarem custo de menor estoque.

A Figura 1 abaixo demonstra como fica a classificação dos grupos dentro da curva ABC, separando-as por cores.

Figura 1 - Curva ABC.



Fonte: Blog do Mundo/Gimba, 2019.

A análise ABC é uma das formas mais usuais de examinar estoques. Essa análise consiste na verificação, em certo espaço de tempo (normalmente 6 meses ou 1 ano), do consumo, em valor monetário ou quantidade, dos itens de estoque, para que eles possam ser classificados em ordem decrescente de importância. Aos itens

mais importantes de todos, segundo a ótica do valor ou da quantidade, dá-se a denominação itens classe A, aos intermediários, itens classe B, e aos menos importantes, itens classe C. (MARTINS; CAMPOS, 2006, p. 211)

A curva ABC engloba todo o processo de armazenagem, separando os mais importantes dos que não tem tanta importância para a operação da empresa.

1.4.2 Sistemas de duas gavetas.

Sistema de duas gavetas é conhecido como sistema de reposição contínua que consiste na separação do lote em duas partes: uma que será utilizada até a data da encomenda para a reposição e a outra, até a data do recebimento do lote. Esse sistema explica a ideia de como guardar um mesmo material em duas gavetas ou caixas.

Esse é um método simples. Calcula-se um determinado nível de estoque (quantidade X de produtos) e quando o estoque daquele item atingir o nível estabelecido é emitida uma solicitação de reposição, na quantidade suficiente para o retorno do estoque ao limite pré-determinado. (TÓFOLI, 2012, p. 112).

É uma ferramenta útil que pode ser adicionada ao sistema PEPS (primeiro que entra, primeiro que sai), podendo assim evitar desperdícios.

1.4.3 Sistema de renovação periódica

É um nível de estoques verificado em intervalos regulares. Ao fazer essa verificação, o tamanho do pedido de compras é definido, visando atingir nível que pode ser chamado de estoque alvo.

“Os pedidos de reposição de estoques são realizados em intervalos de tempos fixos, estabelecidos para cada item que, para minimizar o custo de estocagem, devem variar de item para item.” (TÓFOLI, 2012, p. 114).

2 A PESQUISA

Abaixo o relato do contato com o estoque da empresa Malbec Gastronomia Lins, o tema que foi escolhido para a explanação da pesquisa.

2.1 O funcionamento do estoque na Malbec Gastronomia Lins

O funcionamento do estoque da Malbec é constituído por vários itens perecíveis e de maior durabilidade, porém, estes itens não são controlados de nenhuma forma, exceto os estoques de bebidas. O Malbec não tem um controle de estoques rígido, pois se compra conforme suas necessidades. O controle é difícil de ser feito, porque os funcionários não têm o hábito de anotar nada, principalmente os itens da cozinha que não fazem o lançamento de tudo que é retirado do estoque, apenas retiram sem fazer qualquer anotação ou lançamento em um sistema.

O giro de estoque é alto, mas há produtos que não tem o mesmo nível de rotatividade e acabam ficando parados, gerando custo de armazenagem.

Para suprir a demanda, o ideal para a empresa é sempre manter o freezer cheio, mas para isso, deve-se haver um controle de estoque e um sistema PEPS para não ultrapassar a validade do produto, sendo assim, ter sempre o estoque no momento certo sem risco de ruptura.

O estoque congelado é armazenado dentro de freezers, mas sem um sistema para administrar a validade, ou seja, são administradas apenas as entradas dos produtos, as saídas acontecem conforme a demanda diária. No entanto, o consumo de carnes e congelados é alto, são insumos que ficam armazenados no máximo cinco dias. Vários alimentos naturais como a mandioca, couve-flor e o brócolis também são armazenados junto com os outros alimentos congelados para serem conservados por mais tempo.

O armazenamento de materiais congelados necessita de uma atenção maior, o prazo de validade de um produto pode prejudicar a empresa como um todo ao ser apresentado ao cliente.

As bebidas são administradas com extrema qualidade. A reposição das bebidas é feita duas vezes na semana, através da visita do fornecedor. É comprado apenas o que foi consumido, sem o risco de perda por prazo de validade.

2.2 O estoque

O estoque do Malbec Gastronomia é constituído por produtos variados, entre produtos perecíveis e não perecíveis, tais como: arroz, feijão, legumes, carnes, massas e entre outros. Além desses produtos, possui bebidas, sorvetes, doces, frutas.

Para isso, cada alimento tem uma maneira diferente de ser armazenado, como, por exemplo, o arroz que é comprado em embalagens fechadas de cinco pacotes de 5 quilos, deve ser armazenado longe do chão, é um produto de rotatividade alta no restaurante.

Há produtos como o óleo vegetal e o creme de leite que são comprados praticamente todos os dias pelo seu alto consumo. Os perecíveis são armazenados de maneira correta, porém, não têm uma atenção especial para seu prazo de validade.

Os ovos são armazenados de maneira correta, em uma prateleira separada dos outros alimentos, sendo também um alimento de rotatividade alta, sem problemas com prazo de validade.

2.3 A entrada de produtos no estoque

A entrada de produtos é registrada no sistema de computador para sua melhor gestão de estoque, as compras são feitas diariamente devido a sua demanda, pois a empresa Malbec Gastronomia opta por esse método porque a maioria dos seus produtos é perecível.

Segundo Martins (2006), o início do recebimento acontece quando o material chega às dependências da empresa, em geral, é realizado pelo órgão de armazenamento, ou seja, há empresas que disponibilizam esses órgãos.

2.4 A conferência quantitativa

É conferida após a entrega dos produtos por um funcionário e é efetuada a contagem e conferência de nota fiscal referente às mercadorias a serem incorporadas no estoque do restaurante.

A conferência merece extrema atenção, para isso, é necessária uma pessoa capacitada para esta função.

2.5 A conferência qualitativa

É conferida os recebimentos dos produtos pelo proprietário para averiguação das mercadorias, para o maior controle de qualidade obtendo-se assim um produto de qualidade para o melhor atendimento ao cliente.

2.6 A regularização

Após feita a conferência qualitativa e quantitativa foram feitas algumas alterações no método de conferência, com o qual se introduziu uma planilha dentro do estabelecimento na entrada dos estoques, registrando todos os itens para se ter maior controle nas entradas e saídas na Malbec Gastronomia.

Assim, cada item que entra é lançado no sistema conseguindo um melhor controle sobre validades, quantidades e giro.

Os produtos são reabastecidos conforme a demanda de vendas e algumas mercadorias, com maior durabilidade, e são comprados em maior quantidade e armazenados em um local adequado no próprio restaurante.

Segundo Slack et al., (1997), para controlar estoques há duas coisas a se fazer: discriminar os diferentes itens estocados de modo que possa classificar um grau de controle a cada item e investir em um sistema de processamento de informação.

2.7 Ferramentas de gestão de estoque adotadas pelo Malbec Gastronomia Lins

O controle mais rígido é feito através do Gourmet S/A, que é um programa de cadastro de produtos e terminal de vendas, ou seja, emitente de cupom fiscal. Através desse programa é feito o controle das bebidas geladas fornecidas pela Coca-Cola e Cristalins.

São cadastrados esses produtos com todos seus dados (código de barras, impostos), após os produtos são colocados nas geladeiras para serem vendidos. No ato da venda, é feito um cupom fiscal para abater o total vendido. Esse programa garante um auxílio extra para esses produtos citados, porém, o restante dos produtos não tem um controle específico, são comprados conforme a necessidade e o resultado da planilha de controle aparecem.

Por isso, o programa não é o suficiente para controlar o estoque da Malbec Gastronomia. Se o programa não é alimentado com dados, ele não serve como apoio aos outros produtos para controle.

2.8 Parecer final do caso

Essa pesquisa permitiu notar a importância de realizar o Controle de Estoque, independentemente do tamanho da empresa, pois o estoque é onde tudo começa, se

a partir dele os procedimentos forem corretos a tendência é de que toda a cadeia de suprimento funcione em perfeita ordem.

Ao longo do desenvolvimento deste estudo, foram encontrados diversos tipos de estoques onde cada um tem a maneira correta de ser trabalhado, organizado e controlado, conforme o ramo de atividade da organização. Dessa forma, a obrigação da empresa é buscar a forma correta de operacionalizar o controle do estoque no método mais adequado.

Com uma alta demanda inesperada de cliente pode-se ocasionar uma ruptura no estoque. Devido alguns produtos serem perecíveis não pode ter muita quantidade armazenada, pois é necessário usar produtos frescos. A cozinha é administrada por colaboradores que, por sua vez, acabam desperdiçando alguns produtos por falta de atenção na produção dos pratos.

A demanda de clientes é incerta diariamente, pois é necessário fazer uma quantidade adequada de pratos para suprir as necessidades de seus clientes, não atendendo a quantidade esperada de clientes ocorre o desperdício do que foi produzido, porque não pode ser armazenado para outro dia. A empresa não utiliza curva ABC.

CONCLUSÃO

O objetivo principal deste estudo foi verificar a importância da gestão de estoques bem como para evitar desperdícios e o fenômeno de ruptura. Para atingir esse objetivo, foi realizado um estudo de caso, observação sistemática e histórica da empresa. Diante da pesquisa, concluiu-se que a gestão de estoques adotada pela empresa não é colocada como prioridade, sendo assim, podendo haver desperdícios e assim ocorrendo o fenômeno de ruptura.

A falta de gestão de estoque na Malbec é visível, apesar deles terem um sistema computadorizado que não é utilizado para o controle dos produtos da cozinha, sendo apenas lançados os produtos de bebidas.

A partir deste problema, a empresa pode adotar um sistema que priorizará os materiais do estoque, tornando-os controláveis e podendo assim ter uma gestão de qualidade dentro da empresa.

Diante do estudo concluído é que a pergunta problema “de que forma o gerenciamento e o controle de estoque podem contribuir com a eliminação do fenômeno de ruptura e o desperdício na empresa” foi respondida e a hipótese pode contribuir com a qualidade no armazenamento dos alimentos, evitando que estraguem

devido aos prazos de validade por serem produtos perecíveis e compras excessivas, fazendo compras diárias para evitar desperdícios, pois se compra de acordo com a demanda diária foi confirmada.

Portanto, a realização deste trabalho obteve o resultado esperado, atingindo um alto nível de satisfação de seus autores, considerando que o assunto não se encerra, podendo assim, outros acadêmicos aprofundá-lo e redirecioná-lo.

REFERÊNCIAS

CHOPRA, Sunil; MEINDL, Peter. **Gerenciamento da cadeira de suprimentos: estratégia, planejamento e operação**, Pearson, São Paulo, 2003.

CARVALHO, Amanda Thayna Pereira de *et al.* **Um estudo sobre gestão de estoques** 2018. Saberes em ação, Campo Grande –MS.

MARTINS, Petrônio G., LAUGENI, Fernando Piero. **Administração da Produção**, Saraiva, 2.ed. São Paulo, 2006.

POZO, Hamilton; **Administração de Recursos Materiais e Patrimoniais**, Atlas, São Paulo, 2008.

TÓFOLI, Irso. **Administração Financeira Empresarial**. Raízes, São José do Rio Preto, 2012.

VENDRAME, Francisco Cesar, **Apostila Administração de Materiais**, Lins, 2018.

**A INFLUÊNCIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL NA REDUÇÃO DE
ABSENTEÍSMO E TURNOVER DOS JOVENS APRENDIZES DA JBS COUROS
DE LINS/SP**

**THE INFLUENCE OF THE ORGANIZATIONAL CLIMATE IN THE REDUCTION OF
ABSENTEISM AND TURNOVER OF THE YOUNG APPRENTICES OF JBS
COUROS DE LINS/SP**

Giovana da Silva Maranhão – gimaranho@hotmail.com

Tainanda Letícia de Almeida do Amaral – tainandaaamaral@gmail.com

Acadêmicas do Curso de Administração do Unisaesiano – Lins/SP, Brasil

Profª. Mª Máris de Cássia Ribeiro Vendrame – maris@unisaesiano.edu.br

Docente do Curso de Administração do Unisaesiano – Lins/SP, Brasil

RESUMO

O mercado de trabalho está altamente competitivo e há uma alta procura por profissionais qualificados e experientes em suas funções. O Programa Jovem Aprendiz, surge como uma maneira de conquistar, comumente, seu primeiro emprego e enxerga na empresa oportunidades de conquistar uma vaga efetiva. Fatores como falta de identificação com a área, divergências com colegas e liderança impactam nos índices de absenteísmo e *turnover*. O objetivo deste trabalho foi expor, com base em levantamentos bibliográficos, a necessidade de haver um ambiente de trabalho que estimule a motivação do jovem, fazendo com que este realize suas atividades com comprometimento e torne-se um profissional preparado para o mercado de trabalho. Foi elaborado um estudo de caso na JBS Couros unidade Lins com o interesse de identificar a influência que o clima organizacional possui na redução dos índices de absenteísmo e *turnover* entre os jovens aprendizes e mediante os dados coletados pode-se considerar que a empresa possui de fato um clima organizacional favorável para o desenvolvimento dos jovens aprendizes.

Palavras-chave: Clima Organizacional. Absenteísmo. *Turnover*. Jovem Aprendiz.

ABSTRACT

The job market is highly competitive and there is a high demand for qualified and experienced professionals in their roles. The Young Apprentice Program, emerges as a way to conquer, commonly, his first job and sees in the company opportunities to win an effective vacancy. Factors such as lack of identification with the area, divergences with colleagues and leadership impact on the rates of absenteeism of “turnover”. The objective of this work was to expose, based on bibliographic surveys, the need to have a work environment that stimulates the motivation of the young person, making them perform their activities with commitment and become professional preparation for the labor market. A case study was elaborated at JBS Couros Lins unit with the interest of identifying the influence that the organizational climate has on reducing absenteeism and turnover rates among young apprentices and through the data collected, it can be considered that the company actually has a favorable organizational climate for the development of young apprentices.

Keywords: *Organizational Climate. Absenteeism. Turnover. Young Apprentice*

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento das empresas e a globalização vêm aumentando cada vez mais a concorrência, fazendo com que as empresas busquem a vantagem competitiva e ações para se manterem no mercado.

O futuro pertencerá às empresas que melhor conseguirem usufruir seus recursos de forma mais assertiva, e para isto verifica-se a necessidade de desenvolver a gestão de recursos humanos visando desenvolver talentos e oferecer oportunidades para os jovens ingressarem no mercado de trabalho e recrutando as pessoas certas para os postos de trabalho.

Jovem Aprendiz são os indivíduos com idade entre 14 e 24 anos incompletos que estão cursando o ensino fundamental, médio ou que já concluíram, contratados em regime especial da CLT com período pré-determinado, tal relação de trabalho é amparada pela Lei da Aprendizagem nº 10097/2000. (CIEE, 2019)

Fatores como o ambiente de trabalho, relação com gestores e colaboradores, benefícios e oportunidades de crescimento no grupo JBS podem estimular a motivação do jovem aprendiz, que está iniciando sua carreira profissional, de forma

que tais fatores reduzem os índices de absenteísmo e turnover dentre esses jovens colaboradores.

Com este trabalho buscou-se demonstrar que a empresa oferece oportunidade e agrega valor no currículo do aprendiz, assim como o jovem deseja uma oportunidade de se efetivar na JBS, está também deseja adquirir novos talentos, desta forma cabe ao jovem se empenhar e demonstrar interesse em participar do grupo.

Para a realização da pesquisa utilizou-se dos seguintes métodos e técnicas:

Método de Estudo de Caso: foi realizado um estudo de caso na empresa JBS Couros de Lins, analisando os fatores internos que incentivam os jovens aprendizes a desenvolver suas atividades no posto de trabalho, reduzindo os índices de absenteísmo e *turnover* da organização.

Método de Observação Sistemática: foram observados, analisados e acompanhados os procedimentos aplicados no desenvolvimento das atividades dos jovens aprendizes na JBS Divisão Couros de Lins a fim de reduzir os índices de absenteísmo e *turnover* da organização.

Método Histórico: foi observada a evolução histórica da empresa JBS Divisão Couros Lins.

1 CONCEITUAÇÃO DE JOVEM APRENDIZ, RECRUTAMENTO E SELEÇÃO, ABSENTEÍSMO E TURNOVER

1.1 O programa Jovem Aprendiz

O jovem aprendiz é aquele indivíduo que possui entre 14 e 24 anos e ingressa no mercado de trabalho, com direitos trabalhistas e previdenciários assegurados pela Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) e que será capacitado de forma teórica e prática o ofício que está desempenhando, conforme é citado no artigo 20 do decreto nº 5598/2005: “Aprendiz é o maior de quatorze anos e menor de vinte e quatro anos que celebra contrato de aprendizagem, nos termos do art. 428 da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT”.

O programa de aprendizagem promove a inserção de adolescentes e jovens no mundo do trabalho, com a exigência de manutenção do participante na escola, ou seja, estar matriculado no ensino regular ou ter concluído o ensino médio é pré-

requisito para ser jovem aprendiz e caso o adolescente abandone ou perca o ano letivo por faltas, o contrato de trabalho é rompido.

O Programa Jovem Aprendiz é regido pela lei nº 10.097/2000, conhecida como “Lei da Aprendizagem”, e pelo Decreto Federal nº 5.598/2005, que determina que a cota de aprendizes em todas as empresas de médio e grande porte a um percentual mínimo de 5% e um máximo de 15% do seu quadro de funcionários.

No âmbito da Lei da Aprendizagem, aprendiz é o jovem que estuda e trabalha, recebendo, ao mesmo tempo, formação na profissão para a qual está se capacitando, portanto, além da capacitação prática e teórica, é necessário que o aprendiz esteja estudando o ensino regular ou já tenha o concluído.

1.2 Recrutamento

O recrutamento é a união de procedimentos em que as organizações realizam visando atrair futuros colaboradores com qualificação necessária para uma área específica, analisando sempre as necessidades presentes e futuras da organização (MOTA *et al*, 2017).

De acordo com Banov (2015), o processo de recrutamento é o meio em que as empresas utilizam para a divulgação de suas vagas com o objetivo de atrair candidatos desejados para as mesmas, e seu planejamento é importante, visto que há custos à empresa que em geral, disponibiliza um determinado valor para este procedimento.

Atualmente, o processo de recrutamento tem demandado um nível maior de recursos, devido à falta de mão de obra qualificada para vagas específicas em empresas em aberto, o que faz o recrutamento cada vez mais estratégico para encontrar pessoas mais adequadas para as vagas (BANOV, 2015).

1.2.1 Recrutamento Interno

“O recrutamento interno é quando a empresa procura preencher determinada vaga mediante o remanejamento de seus próprios funcionários que são promovidos ou transferidos, ou ainda, transferidos com promoção”. (CHIAVENATO, 2015, p.75)

Ao adotar o processo de recrutamento interno, Chiavenato (2015) afirma que a prática da empresa é mais econômica, visto que evita despesas com anúncios em meios de comunicação e custos com empresas de recrutamento, bem como economiza o tempo com entrevistas e atendimento de candidatos, além do gasto com

admissão, treinamento, tempo de adaptação do novo colaborador com a rotina da empresa e do cargo.

Ao recrutar um membro da equipe, a empresa aproveita seus investimentos em treinamento, visto que, aproveita a mão de obra que foi qualificada pela mesma fazendo valer de seu investimento. O processo de recrutamento interno estimula o espírito competitivo entre os colaboradores, tendo em vista que as oportunidades serão ofertadas aos colaboradores que realmente possuem competências para a vaga a ser preenchida.

1.2.2 Recrutamento Externo

Banov (2015, p.44) define recrutamento externo como um “processo de divulgação das vagas fora da empresa para captar pessoas com o perfil desejado”.

A vantagem deste processo, de acordo com Banov (2015), é atrair novas pessoas para a organização, com novos talentos, habilidades e expectativas e, muitas vezes, já treinados por outras empresas, renovando o quadro de pessoal e a cultura da organização.

Mota *et al.* (2017) salientam que uma das desvantagens deste processo também afeta o nível salarial da organização, pois com uma nova contratação há novos contratos a serem feitos; é uma técnica a longo prazo e tem despesas com divulgações.

1.3 Seleção

O processo de seleção é a verificação dos currículos prospectados no recrutamento, nesta fase, são analisados os pré-requisitos das vagas disponíveis e as competências dos candidatos. O processo de seleção sempre será após o processo de recrutamento e a seleção sempre visará o melhor para o desenvolvimento da empresa, ou seja, é escolher a pessoa mais adequada para a posição a ser preenchida.

Banov (2015) afirma que é durante o processo que serão consideradas as particularidades do candidato, se o candidato possui o perfil para o cargo e se a pessoa se ajusta à cultura da empresa e aos objetivos organizacionais.

Guimarães e Arieira (2005), afirmam que cada etapa do processo seletivo revela o conhecimento da empresa sobre as experiências, habilidades e o comportamento do candidato durante o processo, aumentando as informações sobre

o candidato e aumenta as chances de contratação da pessoa certa para a vaga em aberto.

O agente de recursos humanos responsável pelo processo de seleção é uma pessoa que deve ser capacitada para tal e deve, de acordo com Guimarães e Arieira (2005, p. 210), “identificar os instrumentos a serem utilizados, tais como entrevistas individuais, testes psicológicos, dinâmicas de grupo, etc”.

1.4 Absenteísmo

Absenteísmo é o termo utilizado para ausência do empregado ao trabalho. Sendo a soma de ausências do trabalhador em uma organização em um determinado período, não sendo ausência motivada por desemprego, doença prolongada ou licença legal, mas por motivos de não justificativa legal ou talvez desmotivação ou desinteresse (FIEL; DIAS, 2018).

De acordo com Oliveira e Paiva (2011, p. 66) “são as ausências, atrasos, faltas e saídas antecipadas no trabalho, de maneira justificada ou injustificada, relacionada com o tempo em que o funcionário está no trabalho”.

As organizações possuem metas ligadas a produtividade com o intuito de diminuir as taxas de absenteísmo, investindo em programas que visam a melhoria da qualidade de vida de seus colaboradores, funcionários, podendo ser observado que o absenteísmo não afeta somente a produtividade como consequência aumenta os custos de produção.

De acordo com Oliveira e Paiva (2011), o absenteísmo é um dos principais fatores da queda nos níveis de produtividade em decorrência do aumento dos custos diretos e indiretos. Apresenta como consequência serviços não realizados, falta de tempo para fazer outra substituição do funcionário absenteísta, aumento de horas extras, clima de não compromisso, queda da qualidade e estresse dos demais funcionários.

1.5 Turnover

Turnover é um termo em inglês que define o movimento de entrada e saída dos funcionários em uma organização, independentemente de ter sido motivado pelo empregador ou por decisão do empregado, sendo seu sinônimo em português, o termo rotatividade.

As razões para o desligamento podem ser diversas, por exemplo: os indivíduos podem solicitar sua demissão por descontentamento com alguma política da empresa, desmotivação, ou busca de uma melhor colocação profissional. (PINHEIRO; SOUZA, 2013)

Jonos; Machado (2015) afirmam que para as empresas, ter um alto índice de rotatividade é preocupante, pois além dos gastos com recrutamento e treinamento, ocorre uma perda significativa na qualidade do serviço, uma vez que leva um tempo para o novo colaborador se engajar totalmente, o que por consequência também pode atrapalhar o desempenho dos demais colaboradores.

Para Oliveira e Paiva (2011), os motivos para a rotação do pessoal podem ser voluntários ou provocados pela empresa, o que gera um desafio a ser superado pelos recursos humanos para substituição dos profissionais, com o risco da perda da qualidade em assistência, perda da produtividade e da credibilidade frente aos clientes.

Andrade (2004, p.132) afirma que “a rotação de pessoal, contudo, algumas vezes escapa ao controle da organização, quando os desligamentos efetuados por iniciativa dos empregados aumentam substancialmente de volume”.

Caso a rotação é provocada pela organização para fazer substituições no sentido de melhorar o potencial humano existente, melhorar a qualidade dos profissionais que se encontram na empresa o *turnover* encontra-se sob controle da empresa e é previamente planejado.

Porém, entender o porquê das pessoas desejarem desligar-se das suas funções pode auxiliar a empresa a reduzir este indicador bem como seus custos com mão de obra.

2. ESTUDO DE CASO

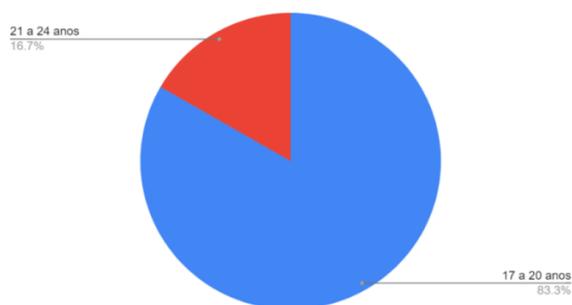
Foi realizado um estudo de caso na empresa JBS Couros de Lins, analisando os fatores internos que incentivam os jovens aprendizes a desenvolver suas atividades no posto de trabalho, reduzindo os índices de absenteísmo e *turnover* da organização.

Para conquistar uma oportunidade de emprego atualmente, o mercado de trabalho exige cada vez mais dos indivíduos competências tais como cursos de aperfeiçoamento, experiências profissionais na área, habilidades comportamentais

como comprometimento, empatia, trabalho em equipe dentre outras que se adequam ao perfil da empresa.

O Programa Jovem Aprendiz surge como uma forma de capacitar adolescentes que, em sua maioria, nunca tiveram alguma experiência profissional formal. A seguir o gráfico com a faixa etária dos jovens aprendizes da JBS Couros em Lins.

Gráfico 1: Idade dos jovens aprendizes da JBS Couros

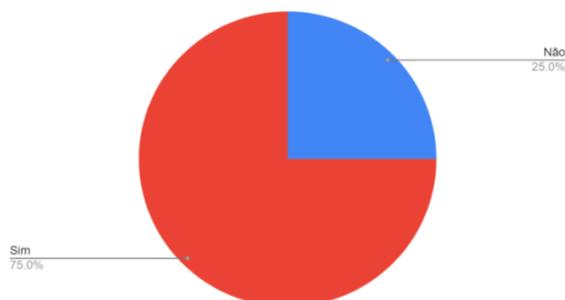


Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

Os candidatos à vaga devem possuir a idade estabelecida pela lei da aprendizagem, no caso da JBS Couros, a maioria dos jovens admitidos possuem idade de 17 a 20 anos e a menor parcela estão na faixa etária dos 21 aos 24 anos, idade limite para ser jovem aprendiz.

Devido a idade, geralmente são adolescentes que não tiveram até então uma experiência profissional e desejam conquistar seu primeiro emprego, por isso buscam esta oportunidade de iniciar sua carreira profissional através do Programa Jovem Aprendiz, que agrega experiência no mercado de trabalho e há a credibilidade de estar fazendo parte de um programa conceituado em uma grande empresa, sendo um diferencial para sua vida profissional.

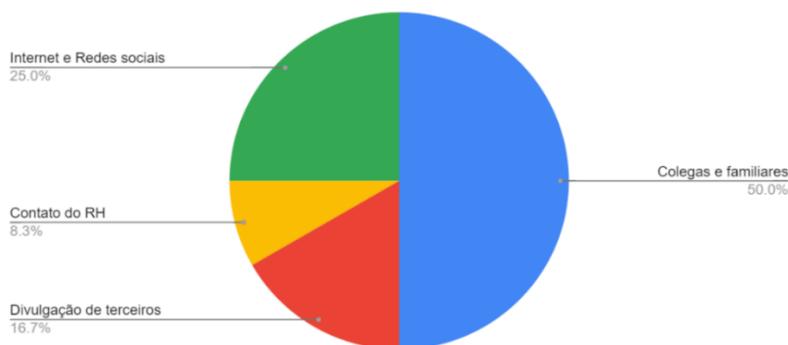
Gráfico 2: Experiência profissional dos jovens aprendizes da JBS Couros



Fonte: elaborado pelas autoras, 2020.

Com relação ao recrutamento, a JBS Couros realiza a divulgação das vagas através das redes sociais em caráter externo; e por meio de murais, e-mails, grupos de *whatsapp*, dentre outros em caráter interno na empresa. Após o envio dos currículos é realizada a triagem dos mesmos, levando em conta os requisitos da vaga.

Gráfico 3: Como os jovens souberam da vaga de aprendiz



Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

As entrevistas são realizadas pelo RH após a triagem dos currículos e tal análise é feita mediante os pré-requisitos necessários para se trabalhar nos setores, como por exemplo, ensino médio cursando ou completo, domínio básico em informática e a idade limite por lei.

A etapa de seleção é realizada em duas entrevistas, a primeira após a triagem dos currículos com o departamento de RH. Nesta primeira entrevista o analista de RH avaliará os requisitos profissionais e acadêmicos do candidato.

Após a primeira seleção, os jovens aprovados passarão pela segunda etapa, o Comitê de Seleção, na qual o candidato será entrevistado pelo RH e diversas lideranças da unidade. O comitê avaliará as habilidades comportamentais e se tais habilidades estão coerentes com os valores do Grupo JBS.

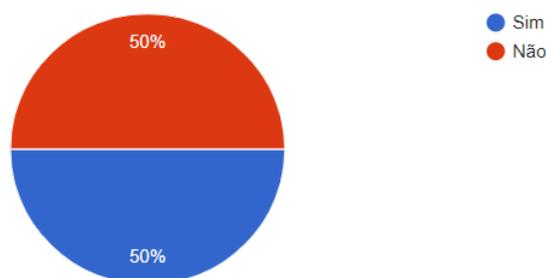
De acordo com a pesquisa de campo realizada com as lideranças da JBS Couros, as características mais apreciadas durante a entrevista são:

- a) atitude;
- b) comprometimento;
- c) dedicação;
- d) determinação;
- e) disciplina;
- f) disponibilidade;

- g) fácil Interpretação;
- h) foco;
- i) força de vontade;
- j) humildade;
- k) iniciativa;
- l) interesse em sempre aprender;
- m) motivação;
- n) planejamento;
- o) proatividade;
- p) relacionamento Interpessoal.

Após o jovem ser selecionado na etapa de entrevistas, as documentações de contratação são encaminhadas para empresa que fará a contratação do jovem, podendo ser o Centro de Integração de Empresa Escola (CIEE) ou o Centro de Estudos do Menor e Integração na Comunidade (CEMIC).

Gráfico 4: Você realizou algum tipo de treinamento para atuar em seu setor?

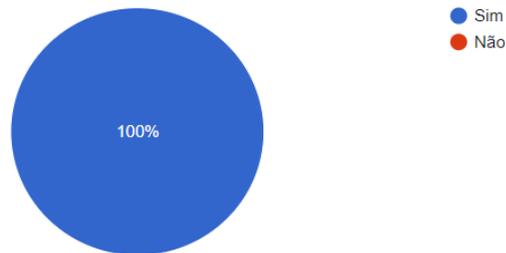


Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

Devido à pandemia do Coronavírus, os aprendizes foram dispensados durante o período de março a agosto do ano deste ano de 2020 e as atividades práticas e teóricas foram suspensas, impactando no resultado do gráfico acima.

A capacidade de se relacionar-se é um aspecto positivo entre as lideranças e o departamento de recursos humanos, almejado desde a entrevista até o último dia de trabalho, pois as habilidades comportamentais de comunicação e trabalho em equipe potencializam a produtividade e motivação do aprendiz.

Gráfico 5: Se você possui alguma dificuldade em desempenhar suas tarefas, você se sente à vontade para tirar dúvidas com seus colegas de trabalho?

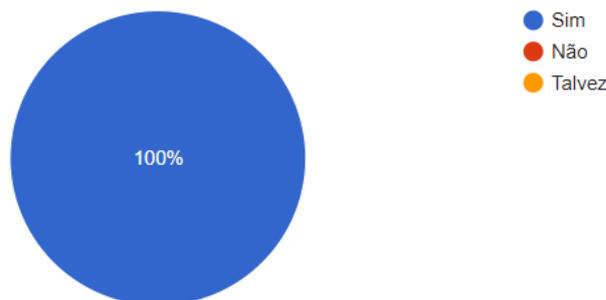


Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

A pesquisa realizada com os jovens, conforme exposto no gráfico acima, informa que os aprendizes da JBS Couros não têm problemas e dificuldades em expressar alguma dúvida e sentem-se à vontade com o ambiente de trabalho.

A empresa disponibiliza oportunidades através de recrutamento interno aos seus colaboradores e é permitido ao jovem sua participação, desde que obedçam aos pré-requisitos da vaga em questão. Isto faz com que desperte o interesse de crescimento profissional neste jovem e conseqüentemente, este se sentirá mais motivado e melhorará seu desempenho.

Gráfico 6: Mesmo que não seja no seu setor atual, você possui intenção de ser efetivado(a) na JBS Couros?



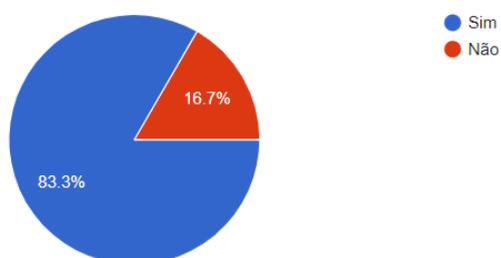
Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

Portanto, os fatores internos como treinamento, oportunidade de crescimento, relações interpessoais entre colegas de trabalho e liderança são circunstanciais para que o jovem aprendiz desempenhe seu trabalho com mais comprometimento.

Na empresa, o *feedback* é administrado pelo RH em conjunto com os gestores e os instrutores de aprendizagem do CIEE e através de formulários fornecidos pelo

CIEE na periodicidade de 6 meses, sendo o primeiro *feedback* 180 dias após a admissão e o segundo realizado ao final do contrato.

Gráfico 7: Você recebe *feedbacks* do gestor da área em que trabalha?



Fonte: elaborado pelas autoras, 2020

Grande parte dos aprendizes da JBS receberam *feedback* de seu gestor, sendo que os demais que não receberam foi em consequência à interrupção de suas atividades devido a pandemia do COVID-19.

3 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

O estudo teve como foco da pesquisa a investigação da influência do clima organizacional, se tal do ambiente interno contribui para a redução de indicadores como *Turnover* e absenteísmo. Verificou-se que a empresa proporciona condições para que os jovens desenvolvam suas tarefas de forma satisfatória, contribuindo para seu crescimento profissional.

A pesquisa disserta também sobre o programa de aprendizagem, o processo de recrutamento, seleção e como as teorias motivacionais devem ser exploradas para atenuar os índices de absenteísmo e *turnover* dos jovens aprendizes.

Por se tratar de uma empresa de grande porte, tal experiência agrega valor ao currículo do jovem, além das chances de ser efetivado no grupo JBS.

Diante disso, propõe-se:

- a) a criação de um plano de carreira para os jovens aprendizes, de forma que estes jovens sejam preparados para vagas efetivas durante o contrato de aprendizagem;
- b) criação de um cronograma de *feedback* entre o jovem e o RH para manter alinhados os objetivos da empresa e do jovem, de forma que haja uma sinergia entre RH e aprendiz;

- c) gestão de benefícios atrelados à frequência do jovem, assim como os colaboradores JBS recebem, tais como cestas de produtos de limpeza, ticket alimentação, vale transporte, dentre outros; elaboração de um levantamento de necessidade de treinamentos (LNT) para os jovens aprendizes, com cada gestor avaliando em conjunto com o RH os treinamentos pertinentes para sua equipe de aprendizes.

CONCLUSÃO

Este artigo teve como proposta a relevância do clima organizacional no desenvolvimento profissional do jovem aprendiz da JBS Couros de Lins, levando em conta sua inexperiência e a oportunidade que a empresa oferece em capacitar estes jovens tornando-se profissionais mais evoluídos.

Desta forma, através do resultado do estudo de caso realizado com os jovens aprendizes, lideranças e o departamento de recursos humanos, notou-se que a empresa quer que estes jovens sejam mais proativos e tenham comprometimento no desempenhar de suas funções, demonstrando assim mais interesse pela oportunidade de estar em um programa de aprendizagem.

Com este trabalho buscou-se demonstrar que a empresa oferece oportunidade e agrega valor no currículo do aprendiz, assim como o jovem deseja uma oportunidade de se efetivar na JBS, está também deseja adquirir novos talentos, desta forma cabe ao jovem se empenhar e demonstrar interesse.

O desenvolvimento do jovem em suas funções é influenciado pela identificação com a área de atuação, ou seja, se ele gosta de executar estas funções e o ambiente de trabalho, seu relacionamento com colegas e gestores. Os benefícios extrínsecos como, alimentação e transportes oferecidos pela empresa também contam como fatores motivacionais.

E assim, conclui-se que o clima organizacional e as oportunidades de crescimento profissionais dentro do grupo JBS contribuem para que os níveis indicadores de absenteísmo e *Turnover* dos jovens aprendizes sejam reduzidos, pois estes jovens desejam construir uma carreira profissional sólida e veem na JBS uma oportunidade para tal.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Antônio de. **Absenteísmo e Turnover**. 2004, Lorena. Opção, 2004
BANOV, Márcia Regina, **Recrutamento, seleção e competências**. 4 ed. – São Paulo: Atlas, 2015

CHIAVENATO, Idalberto. **Remuneração, benefícios e relações de trabalho**. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

_____. **Gestão de Pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3ª ed. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

_____. **Planejamento, recrutamento e seleção de pessoal**: como agregar talentos à empresa. 8 ed. Barueri, SP: Manole, 2015

FIEL, Danilo Symon Martins; DIAS, Cleidinaldo Aparecido; Redução do Absenteísmo por meio da Implementação De Política De Gratificação Por Estímulo A Produtividade. In: Encontro Nacional dos Cursos de Graduação em Administração, 29., 2018. São Paulo. **Anais do 29º Enangrad - Encontro Nacional dos Cursos de Graduação em Administração** São Paulo: FECAP, 2018, p. 1-18

GUIMARÃES, Marilda Ferreira; ARIEIRA, Jailson de Oliveira. O processo de recrutamento e seleção como uma ferramenta de gestão. Rev. Ciências Empresariais da UNIPAR, Toledo, v.6, n.2, jul./dez., 2005. Disponível em < <http://www.revistas.unipar.br/index.php/empresarial/article/download/309/280> >. Acesso em 20 mai 2020.

JONOS, Daiane Cezário; MACHADO, Osmar A.; Rotatividade de pessoal: Estudo em uma empresa de terceirização de serviços. **Hórus**. Ourinhos, v. 1, n. 1, p 41-59, 2015.

MOTA, Amanda Fernandes, *et al.* **Recrutamento, Seleção, Admissão e Treinamento De Pessoal**: um estudo de caso na formação de jovens aprendizes na empresa CIEE Lins /SP. 2017. 72p. Monografia (Graduação em

Administração) – Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, Lins. 2017. Disponível em: < <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/60997.pdf> > Acesso em: 09 mai. 2020

OLIVEIRA, Sônia Aguiar Antunes de; PAIVA, Rebeca Fernandes Rocha. Possibilidade de Diminuir o *Turnover* da Equipe de Enfermagem nos Serviços Hospitalares. **Revista Gestão & Saúde**, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 60-73. 2011. Disponível em: <

<http://www.herrero.com.br/files/revista/file2b93de99b3b4e6a1f603c786cba6fcbc.pdf>>

Acesso em 21 mai. 2020

PINHEIRO, Ana Paula; SOUZA, Dercia Antunes. Causas e Efeitos da Rotatividade de pessoal/*Turnover*. Estudo de caso de uma microempresa do setor de educação. In: Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia, 10., 2013. Resende. **Anais do X SEGeT - Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**. Resende: AEDB, 2013, p. 1-13.

GESTÃO NA QUALIDADE NO ATENDIMENTO AO CLIENTE.
Um estudo de caso no Auto Posto Lins Shell
QUALITY MANAGEMENT IN CUSTOMER SERVICE.
A case study at Auto Posto Lins Shell

Aldo Rodrigues Neto - aldorodrigues47@gmail.com
Joliny Aparecida Mendes da Costa Prado - jolinymprado@gmail.com
Mateus Bruno de Albuquerque - mateusalbuquerque1993@gmail.com
Rafael Di Donato Martins Da Rocha - rafaeldidonato@hotmail.com
Graduandos de Administração - UniSALESIANO Lins
Profª Ma. Máris de Cássia Ribeiro Vendrame - maris@unisaesiano.edu.br
Profª Ma. Jovira Maria Sarraceni - jo@unisaesiano.edu.br
Docente do UniSALESIANO Lins

RESUMO

As organizações estão norteando suas ações pela busca da satisfação dos melhores critérios de atendimento. As empresas passaram a receber mais cobranças do público e têm que disputar espaço em mercados que estão saturados e, mesmo assim, continuam cada vez mais competitivos. A gestão de qualidade é um assunto obrigatório nas organizações, afinal, os clientes estão cada vez mais seletivos. Isso significa que, sem um padrão adequado, nenhuma empresa consegue se manter no mercado. O atendimento que busca cumprir as metas e os objetivos da empresa com sucesso é essencial para a fidelização dos clientes. A qualidade deixou de ser preocupação exclusiva dos técnicos, para ser de todos. O conceito atual é que qualidade é adequação ao uso, cujos requisitos devem estar preestabelecidos. Neste estudo, abordou-se o assunto Gestão da Qualidade no atendimento ao cliente, considerada como uma característica essencial para as empresas obterem sucesso no mercado em que atuam. O Objetivo foi apontar a importância da qualidade no atendimento aos clientes para as empresas.

Palavras-chaves: Gestão da Qualidade, Fidelização. Clientes.

ABSTRACT

Organizations are guiding their actions by seeking to satisfy the best service criteria. Companies have started to receive more demands from the public and have to compete for space in markets that are saturated and, even so, they continue to be increasingly competitive. Quality management is a mandatory subject in organizations, after all, customers are increasingly selective. This means that, without an adequate standard, no company can remain in the market. The service that seeks to fulfill the goals and objectives of the company successfully is essential for customer loyalty. Quality is no longer the exclusive concern of technicians, but of everyone. The current concept is that quality is suitability for use, whose requirements must be pre-established. In this study, the subject of Quality Management in customer service was considered, considered as an essential characteristic for companies to be successful in the market in which they operate. The objective was to point out the importance of quality in customer service for companies.

Keywords: Quality Management, Loyalty. Customers.

INTRODUÇÃO

Em meio ao caos é necessário mudar antigos hábitos e rever conceitos, ao mesmo tempo em que se mantém motivado, sem deixar de lado nenhuma área importante da vida. O ambiente empresarial, em contínuas e profundas mudanças, transformou drasticamente a maneira das empresas se situarem no mercado. Estas mudanças, aliadas ao processo de globalização exigem a adaptação das empresas com a finalidade de manter a competitividade necessária ao mercado em que está inserida. O aumento da competitividade exige, por sua vez, que as empresas inovem, criem e ajam por meio do planejamento de estratégias que só podem ser desenvolvidas a partir do conhecimento do cenário empresarial externo (CHIAVENATO, 2005).

É necessário criar um ambiente corporativo propício à geração de inovação para extrair o melhor dos colaboradores. E uma maneira de promover a inovação dentro das empresas é trabalhar para que esses conceitos e estratégias sejam assimilados por todos. Outro caminho para se destacar no mercado é conhecer bem os clientes. Cada vez mais o atendimento e a oferta de produtos e serviços se tornam personalizados. Os consumidores querem receber algo feito para eles, de acordo com as suas necessidades, e não algo elaborado para todos. Por isso, uma empresa para ser mais competitiva precisa conhecer a fundo seus consumidores e o que querem.

A qualidade no atendimento ao cliente diz respeito a todas as atividades que possibilitam respostas adequadas aos clientes em relação aos produtos, serviços e solução de eventuais problemas dentro de uma empresa de maneira satisfatória. Para que isso aconteça, faz-se necessário que os colaboradores conheçam os requisitos para um atendimento com qualidade ao cliente, sendo este fator reconhecido como a porta de entrada de uma empresa que adota a máxima de que a primeira impressão é a que fica (KOTLER, 2000).

Neste ambiente empresarial em contínuas e dinâmicas mudanças, a qualidade no atendimento ao cliente torna-se uma ferramenta indispensável e essencialmente importante, podendo ser manifestado através da elaboração de maneiras de conquistar os clientes como requisito de prevalência do potencial competitivo da empresa no mercado em que atua.

Revisar o plano de negócios com frequência é também uma forma de estar sempre competitivo. Ao contrário do que muitos pensam, o plano é um instrumento

importante para repensar práticas já existentes, contribuindo para que o negócio seja mais coerente com a realidade atual e com as tendências de mercado.

Além de planejamento, conhecimento de mercado, atualização constante, inovação e adaptação, é preciso trabalhar o marketing da empresa, o networking e ter foco. Objetivos definidos economizam tempo, concentram dedicações e aumentam as chances de resultados satisfatórios. E ainda, ter diferenciais em relação aos concorrentes, é por meio deles que uma organização consegue vantagem competitiva.

Diante do exposto surgiu o seguinte questionamento:

De que forma a qualidade do ciclo de serviços ofertados pelo Auto Posto Lins Shell atende às expectativas de seus clientes?

Em resposta a tal questionamento surgiu a seguinte hipótese:

A qualidade dos serviços ofertados aliados a diversidades de produtos, cordialidade no atendimento, infraestrutura, localização fazem com que o ciclo de serviços atenda às expectativas dos clientes do Auto Posto Shell Lins.

A metodologia utilizada teve base em teorias e pesquisas realizadas e revisão bibliográfica de acordo com os conceitos dos autores. Foi realizada a pesquisa descritiva com abordagem qualitativa e quantitativa e os métodos utilizados foram: estudo de caso, observação sistemática, histórico e estatístico.

Desta forma, neste estudo pretende-se identificar os fatores determinantes da qualidade no atendimento ao cliente e quais as influências desta na atração e fidelização da clientela.

1 AUTO POSTO LINS SHELL

O Auto Posto Lins Shell conhecido como "Posto Shell", fica situado nos altos da cidade, em lugar nobre e iniciou suas atividades em 1.976, sendo um dos mais antigos da cidade.

Desde sua abertura até os anos de 2001 era de propriedade da empresa Shell Brasil que locava o mesmo para os "Operadores" que detinham o chamado "Fundo de Comércio". Em 2001 os atuais proprietários adquiriram o negócio e passaram a atuar como revendedores operadores.

Em 2003 os mesmos adquiriram a propriedade da Cia Shell desta data em diante passaram a ter vínculo de contrato de revenda por tempo delimitado. Em 2011,

promoveram uma reforma completa do imóvel, tendo modernizado totalmente as instalações, inclusive com a construção de uma galeria composta por 10 lojas, que são alugadas para diferentes seguimentos.

2 QUALIDADE

Segundo Kotler (2000, p.79) “qualidade é a totalidade dos atributos e características de um produto ou serviço que afetam sua capacidade de satisfazer as necessidades declaradas ou implícitas”.

O termo qualidade vem do *latim* *qualitate*, qualidade é o grau de utilidade esperado ou adquirido de qualquer coisa, verificável através da forma e dos elementos constitutivos do mesmo e pelo resultado do seu uso. A palavra "qualidade" tem um conceito subjetivo que está relacionado com as percepções, necessidades e resultados em cada indivíduo.

Controle da Qualidade Total

O TQC, ou Total Quality Control (Controle de Qualidade Total), é uma técnica que envolve toda a administração, que trabalha com programas, ferramentas e técnicas nos processos da empresa. O conceito de qualidade total proporciona a satisfação e aprovação de todas as pessoas envolvidas no processo, clientes, funcionários e acionistas.

Atualmente, com mudanças constantes da tecnologia, a empresa precisa sempre buscar maneira para adquirir a qualidade total. O princípio da qualidade total é garantir que os clientes estejam satisfeito com o atendimento e os serviços prestados. Para que isso ocorra, a empresa pode buscar análise de satisfação, empregando o diálogo com os clientes.

"O controle de qualidade, no contexto do controle de qualidade total, é exercer o controle sobre as dimensões da qualidade, o objetivo mais importante deste controle é garantir a qualidade do seu produto". (FALCONI, 1940, p.41).

Para garantir o funcionamento, é preciso à dedicação de todos os setores, para obter um resultado significativo, é necessário planejar, avaliar e manter, para testificar a qualidade do sistema. Com esse princípio, deve haver supervisão bem como valorizar os profissionais para que possam se dedicar melhor em suas áreas.

Os processos devem virar hábitos dentro da empresa, pois o controle de qualidade contribui para certificar os serviços e não haver desperdícios ou erros na produção.

3 ATENDIMENTO

1. Dar ou prestar atenção; escutar, ouvir. 2. Estar atento; atentar; observar. 3. Dar audiência a; receber. 4. Dar despacho favorável a; acatar; aprovar; deferir. 5. Tomar em consideração; levar em conta; considerar. 6. Dar atenção a; acatar; escutar; ouvir; respeitar. 7. Dar atendimento a; prestar auxílio; socorro; acudir; socorrer (MICHAELIS, 2018).

Neste sentido Leal (2014), afirma que: “O atendimento é o momento da verdade, é nele que acontece a interação entre o cliente e a empresa, estabelecendo uma relação de confiança, fidelidade, respeito e que pode ser lucrativa para ambos”.

Sendo assim, um atendimento inicia-se em responder e resolver as questões acima e buscar uma forma de se realizar a satisfação do cliente, pois, muitas das vezes o cliente vai até a empresa sem saber na verdade o que quer e cabe à pessoa que está atendendo realizar a resolução deste problema (TANI, p.20).

A qualidade do atendimento, deve-se estabelecer o limite entre o que é certo e errado, a questão de qualidade não está relacionada a coisas incríveis, mas sim com simplicidade, ou seja, saber utilizar esses instrumentos gera um crescimento na empresa

Para que haja um bom atendimento pessoal, é de se esperar que os responsáveis pelo atendimento reúnam um conjunto de competências que permitam a satisfação das expectativas dos clientes em relação ao atendimento, mesmo nos casos em que os clientes não tenham razão. Dentre essas competências, destacam-se conhecimento, saber se comunicar, empatia e capacidade de gerenciar crises. Isso é esperado, também, que tenham autonomia para resolver problemas. (SILVA; ZAMBOM, 2015).

Para que sejam realizados esses atendimentos de competência, é necessário que eles tenham um treinamento eficaz, e cabe a cada organização definir sua capacitação e de seus atendentes sendo abordadas certas indagações como e que tipo de atendimento é necessário para realiza-los.

4 CLIENTE

a) O cliente é a pessoa que compra produtos das empresas para consumo próprio ou distribuição dos mesmos; b) O cliente é, sem dúvida, a pessoa mais importante em qualquer tipo de negócio; c) O cliente não depende de nós, nós é que

dependemos dele; d) O cliente não interrompe o nosso trabalho, ele é a razão do nosso trabalho; e) O cliente não significa apenas dinheiro no caixa. Ele é, antes de tudo, um ser humano e precisa ser tratado com respeito e consideração; f) Sem clientes, as portas de qualquer empresa seriam fechadas. (BUCHMANN, 2005, p. 01)

Antigamente, o cliente era apenas aquele que comprava o produto ou serviço da empresa, hoje não se tem mais esse entendimento, pois é preciso se preocupar com a relação dada a um cliente, pois um cliente insatisfeito pode gerar grandes prejuízos.

5 A PESQUISA

O processo de atendimento compreende a totalidade da empresa todos os produtos ou serviços e de todos que mantém qualquer relação com clientes. Com tantos avanços no mercado e diferentes métodos para alcançar clientes na gestão da qualidade, o atendimento de qualidade e sua excelência é um dos grandes pontos de uma empresa,

No negócio, o atendimento ao cliente é um dos aspectos mais importante, sendo que o cliente é o principal objetivo do negócio, que todo negócio deve ser voltado ao cliente, sendo que só permanecerá se o cliente estiver disposto a continuar comprando o produto/serviço. (CHIAVENATO, 2005, p. 209).

Deste modo, é necessário compreender que o atendimento de qualidade não se resume somente no tratamento especial ou benefícios dado ao cliente, é necessário apresentar um atendimento onde o cliente volte na empresa e ainda indique a alguém especificando o bom serviço e atendimento.

O atendimento ao cliente é o teste final, você pode fazer tudo em termos de produto, preço e marketing, mas a não ser que você complete o processo com um atendimento ao cliente incrivelmente bom e corre o risco de perder o negócio ou até mesmo sair do negócio. (FREEMANTLE, 1994, p 13).

Quando a qualidade do atendimento traz um bom resultado ao decorrer do processo evita vários fatos como correção de erros, tempos e matérias que pode ocasionar grande gasto para empresa. Lobos (1993, p. 13), expressa que “quem determina se a qualidade de um serviço é boa ou não é o cliente”,

O Auto Posto Lins Shell está situado em um ponto de referência da cidade de Lins, na Avenida Floriano Peixoto na rotatória Memorial do 37 BIL (Batalhão de

Infantaria Leve), cercado por diversos estabelecimentos voltados a entretenimento (restaurantes, lanchonetes e casas noturnas).

Devido ao comércio local, a rotatividade de pessoas de todas as idades é grande. Sendo o primeiro posto logo na entrada da cidade ligado às rodovias Marechal Rondon e BR 153, o Auto Posto Lins Shell torna-se privilegiado com o fluxo de viajantes.

Com mais de 20 anos de experiência em mercado o Auto Posto Lins Shell busca cada vez mais a importância da imagem corporativa da empresa, pois é essencial para os negócios e é uma das características do negócio que faz com que os consumidores tenham confiança nele. Por isso, a escolha da bandeira Shell Brasil, devido uma boa imagem, valores e objetivos de maior segurança. Quando a empresa pensar na sua marca, deve também pensar em todas as vantagens que ela oferece.

Para a realização da pesquisa utilizou-se dos seguintes métodos e técnicas: Método de Estudo de Caso: foi realizado um estudo de caso na empresa Auto Posto Shell Lins, analisando a importância da gestão da qualidade no atendimento clientes;

6 O NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DO AUTO POSTO LINS SHELL

Caracterização da amostra

Com o objetivo de verificar a importância da gestão da qualidade no atendimento ao cliente, foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa e quantitativa na empresa Auto Posto Shell Lins, no período de fevereiro a outubro de 2020. Foram entrevistados o total 100 clientes.

Tabela 1: Gênero

21%	79%
Feminino	Masculino

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Conforme os dados coletados na pesquisa, o gênero masculino é o que mais frequenta a empresa, com um percentual de 79%, enquanto o feminino corresponde a 21%.

Tabela 2: Idade

0%	2%	10%	17%	71%
Até 14 anos	15 a 20 anos	21 a 30 anos	31 a 40 anos	Acima de 40 anos

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Nota-se que a maioria do público que frequenta o Auto Posto Lins Shell está na faixa de acima de 40 anos, caracterizando 71%. Com esse dado constatamos uma fidelização de um público mais experiente que procura qualidade.

Tabela 3: Estado Civil

30%	63%	6%	1%	0%
Solteiro (a)	Casado (a)	Separado (a) / Divorciado (a)	Viúvo (a)	Outros

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Nota-se que a maioria do público que frequenta o Auto Posto Lins Shell está na faixa de acima de 40 anos, caracterizando 71%. Com esse dado constatamos uma fidelização de um público mais experiente que procura qualidade.

Tabela 3: Estado Civil

0%	19%	49%	32%
Ensino Fundamental	Ensino Médio	Ensino Superior	Pós Graduação

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Com 49% dos frequentadores com grau de ensino superior, reforça a questão que o Auto Posto Lins Shell se encontra em uma excelente localização com acesso a grandes empresas.

Tabela 5: Renda mensal

0%	11%	48%	43%	0%
Até um salário mínimo	De 1 a 2 salários mínimos	De 3 a 4 salários mínimos	De 5 a 6 salários mínimos	Acima de 7 salários mínimos

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Observa-se que o a maioria está em uma faixa de renda de 3 a 4 salários mínimos com 48%, com a faixa entre 5 e 6 salários mínimos logo a seguir, que corresponde a 43%.

Tabela 6: Frequência

21%	61%	18%
Diariamente	Semanalmente	Mensalmente

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Analisa-se que 61% dos clientes frequentam o Auto Posto Lins Shell semanalmente, evidenciando uma fidelização do cliente.

Tabela 7: Satisfação com os frentistas

7%	93%	0%	0%
Ótimo	Bom	Regular	Ruim

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

No tocante a satisfação em relação ao atendimento dos frentistas, os clientes se mostram quase totalmente satisfeitos com 93% classificando o atendimento bom, e 7% o classificando como ótimo.

Tabela 8: Mix de produtos e ciclo de serviços

64%	36%
Sim	Não

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

O mix de produtos e o ciclo de serviços oferecidos é de conhecimento de 64% dos clientes e 36% não. Esse fenômeno pode caracterizar uma falta de divulgação no tocante aos produtos e serviços da empresa.

Tabela 9: Satisfação quanto ao o mix de produtos e o ciclo de serviços

11%	53%	0%	0%	36%
Ótimo	Bom	Regular	Ruim	Não conheço

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

No tocante a satisfação quanto ao o mix de produtos e ciclo de serviços oferecidos, 53% dos entrevistados classificaram como bom, mas em contra ponto 36% afirmam não conhecer o mix de produtos e o ciclo de serviços.

Tabela 10: Qual o seu grau de satisfação em relação à qualidade dos produtos e serviços oferecidos pelo Auto Posto Lins Shell?

16%	84%	0%	0%
Ótimo	Bom	Regular	Ruim

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020

Observando a Tabela 10, 84% classificam como bom seu grau de satisfação em relação à qualidade dos produtos e serviços oferecidos.

Tabela 11: Os produtos e serviços oferecidos atende suas necessidades

100%	0%	0%
Sempre	Às vezes	Nunca

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Nota-se que 100% dos clientes afirmam que os produtos e serviços oferecidos atende suas necessidades.

Tabela 12: Avaliação do atendimento.

14%	86%	0%	0%
Ótimo	Bom	Regular	Ruim

Fonte: Dados coletados pelos autores 2020.

Constata-se que 86% dos clientes do Auto Posto Lins Shell avaliam como bom e outros 16% como ótimo o atendimento, percebendo como a empresa tem o atendimento como prioridade.

7 PARECER FINAL DO CASO

A pesquisa de campo teve como finalidade observar o grau de satisfação dos clientes do Auto Posto Lins Shell no tocante a qualidade do atendimento e seu mix de produtos e serviços.

Para tal pesquisa, foram aplicados questionários com perguntas de múltipla escolha ao consumidor. Foi realizada uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa e quantitativa com uma amostra de 100 clientes.

Com a tabulação dos resultados foi possível observar os perfis dos clientes, sendo o gênero masculino a maior parte de seus frequentadores, 49% possuem ensino superior, prevalecendo à classe média alta e na faixa etária acima de 40 anos.

A pesquisa apresentou resultados positivos em relação ao atendimento dos frentistas, quanto ao mix de produtos e o ciclo de serviços, qualidade dos produtos oferecidos e na questão dos produtos e serviços atender às necessidades dos clientes.

Entretanto, observou-se que há necessidade de uma melhor divulgação de seu mix de produtos e serviços.

Com resultados positivos no tocante ao atendimento ao cliente e a qualidade de seus produtos e serviços e atrelado a sua localização estratégica, isso traz uma fidelização dos consumidores, com eles cada vez mais exigentes, a qualidade deve se manter como o foco principal da empresa.

É importante salientar que a organização deve se manter em um constante estado de melhoria contínua, através de treinamentos, aumento na diversidade de produtos e

serviços com a qualidade em primeiro lugar, dessa maneira há a fidelização e a adição de novos consumidores.

CONCLUSÃO

A Gestão da Qualidade no atendimento ao cliente se torna umas das principais maneiras de fidelização do consumidor, tendo como destaque a maneira que a empresa se coloca de sempre estar em continua melhoria, por meio de treinamentos de funcionários, qualidade dos produtos e serviços oferecidos, como se relaciona com seu cliente em todos os aspectos do atendimento.

O gestor tem como obrigação ter o conhecimento em relação a Qualidade Total, na teoria quanto na pratica, sabendo colocar em prática as ferramentas disponíveis com a destreza que é necessária. Isso é de suma importância para a transmissão de conhecimento no tocante ao atendimento aos seus funcionários, sempre transparecendo a confiança em suas ações. Sendo assim, todos os métodos de gestão da qualidade utilizados são essenciais para a sobrevivência da empresa.

Com os dados coletados na pesquisa transpareceu o alto grau de satisfação dos clientes com relação ao atendimento dos frentistas e no tocante a qualidade dos produtos oferecidos. O Auto Posto Shell Lins sendo um distribuidor de produtos Shell, traz uma confiança a mais aos seus consumidores, tornando um diferencial competitivo, fidelizando seu cliente com mais esse diferencial.

Analisando a empresa com relação aos métodos adotados na fidelização de seus clientes, percebemos a preocupação com relação ao treinamento de seus funcionários, excelente qualidade de seus produtos e mix de serviços, com um ambiente de trabalho descontraído que fazem com que seus funcionários cada vez mais se empenhe em sempre trazer o melhor atendimento, que é de suma importância para o constante crescimento com relação à qualidade no atendimento.

REFERÊNCIAS

BERGMANN, N.; SCHEUNEMANN, R.; POLACINSKI, E. Ferramentas da qualidade: definição de fluxogramas para a confecção de jalecos industriais. In: 2ª semana internacional das engenharias da fahor, 2., 2012, Horizontina - RS. Anais... Rio Grande do sul: FAHOR, 2012, p. 1-4

FALCONI, V. Controle da qualidade total no estilo japonês. Minas Gerais, 1992. Disponível em:<<https://www.shell.com.br>. > Acesso em: 1 mai. 2020.

KOTLER, Philip. Administração de Marketing. 12. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.

Leal, I. M. A percepção dos clientes universitários sobre a qualidade nos serviços prestados pelo banco Santander, agência 4182. 2014. Monografia (Graduação em Administração) – Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba.

LOBOS.J. Encantando o Cliente externo e interno. 7.ed., São Paulo: 1993.

MICHAELIS – Qualidade- Dicionário da língua portuguesa – Disponível em <http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/qualidade/#:~:text=1%20Atributo%2C%20condi%C3%A7%C3%A3o%20natural%2C%20propriedade,talento%2C%20virtude%3A%20%E2%80%9CD.>> acesso 27.10.2020.

SILVA, F.G. D., ZAMBON, M. S. Gestão de relacionamento com o cliente: 3ª edição. São Paulo, 2015. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522119349/>> Acesso em: 24 mai. 2020.

TANI, Z. R. Atendimento ao público. São Paulo, 2018. Disponível em:<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536530628/>> Acesso em: 24 mai. 2020.

GESTÃO DE PESSOAS EM UMA PEQUENA EMPRESA: um estudo de caso na Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda.

PEOPLE MANAGEMENT IN A SMALL COMPANY: a case study at Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda.

Camila Cristina Macêdo – camilamacedo-adm@hotmail.com
Jaqueline Donizete Bueno – jaquelinedonizetebueno@gmail.com
Victor Renan Sozzo Gouvêa – victorrenan@bol.com.br
Rosiane Cristina Sozzo Gouvea – sozzogouvea@uol.com.br - Mestre
Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium
Maris de Cassia Ribeiro Vendrame – maris@unisalesiano.edu.br – Mestre
Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*

RESUMO

Atualmente, o desenvolvimento das pessoas está sendo percebido como uma forte estratégia para as organizações obter bons resultados, superar metas mantendo-se competitiva no mercado globalizado. Para isso, busca-se um melhor relacionamento entre seus colaboradores incentivando o trabalho em equipe, a harmonia no grupo e enfatizando a importância e necessidade de alinhar suas competências aos propósitos das organizações. O presente artigo analisou como a Gestão de Recursos Humanos auxilia no desenvolvimento e na produtividade da empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda., situada no município de Lins/SP, que atua no comércio varejista de peças e acessórios para veículos e manutenção e reparação de veículos automotores. A partir do estudo de caso realizado é possível constatar a importância da colaboração eficaz dos funcionários e desenvolvimento de seus talentos para alcançar os objetivos organizacionais e individuais, evidenciando que o treinamento é um processo educacional para gerar mudanças e melhorias de comportamento.

Palavras-chave: Recursos-Humanos. Gestão-de-Pessoas. Treinamento. Desenvolvimento.

ABSTRACT

Currently, people's development is being perceived as a strong strategy for organizations to obtain good results, to overcome goals while remaining competitive in the globalized market. For this, a better relationship between its collaborators is sought, encouraging teamwork, harmony in the group and emphasizing the importance and need to align their competences to the purposes of the organizations. This article analyzed how Human Resources Management assists in the development and productivity of the company "Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda.", located in the city of Lins / SP, which operates in the retail trade of parts and accessories for vehicles and maintenance and repair of auto-vehicles. Based on the case study carried out, it is possible to see the importance of effective collaboration by employees and the development of their talents to achieve organizational and individual goals, showing that training is an educational process to generate changes and behavior improvements.

Keywords: Human Resources. People Management. Training. Development.

INTRODUÇÃO

A alta competitividade do mercado exige criatividade para uma empresa se sobressair em relação às demais, exigindo daquela um bom alinhamento com a atuação dos Recursos Humanos. Sendo assim, se observa que com o processo de treinamento dos colaboradores a organização tem um grande ganho, logo, passando a ter colaboradores capacitados, cada qual desenvolvendo a sua função com conhecimento, motivação e um melhor desempenho no mercado competitivo, desta forma minimizando os custos e elevando a produtividade.

Nesse contexto, as organizações começaram a ter maior preocupação com as pessoas que estão interligadas e necessitam permanentemente de motivação, harmonia e controle para que as atividades empresariais sejam por elas realizadas eficientemente.

Com o objetivo de demonstrar a importância da gestão de pessoas no desenvolvimento e na produtividade da pequena empresa foi realizada uma pesquisa de campo descritiva com abordagem qualitativa com levantamento de dados sobre as práticas de gestão de pessoas adotadas na empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças e Serviços Ltda., situada à Avenida São Paulo n. 135, na cidade de Lins SP.

A empresa Sozzo & Gouvêa está no mercado desde o ano de 2000 atuando com um amplo e variado modelo de peças e acessórios automotivos, estando sempre atenta a proporcionar satisfação plena dos clientes no mercado automotivo, atendendo suas necessidades através de uma linha variada de peças e melhor prestação de serviços, priorizando a excelência no atendimento com satisfação, qualidade, segurança e preço acessível, buscando eficácia nas ações, e fortalecendo parcerias com os profissionais, fornecedores e colaboradores visando a consolidação do negócio.

As informações foram coletadas através de entrevista para o sócio proprietário, para a gerente de recursos humanos e aos colaboradores da empresa, *in loco*, conforme será demonstrado a seguir.

1 GESTÃO DE PESSOAS EM UMA PEQUENA EMPRESA

1.1 Histórico da empresa

A empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças foi fundada em dezoito de maio de dois mil (18/05/2000) pelos sócios proprietários Renato Gouvêa Filho e sua esposa Rosiane Cristina Sozzo Gouvêa sendo constituída como uma sociedade limitada, tributada pelo Simples Nacional, que atua no comércio varejista de peças e acessórios para veículos e manutenção e reparação de veículos automotores.

Movido pelo seu espírito empreendedor, o sócio Renato com muita luta e determinação, aliando com sua experiência no seguimento de mecânica e manutenção de automóveis, de aproximadamente 10 anos, iniciados na retífica de motores Paraíso como *office boy*, onde passou a exercer o cargo de auxiliar de retífica na empresa Retifica União e por último na empresa Comercial Colina de Lins representante Volkswagen. Iniciou a carreira como auxiliar de estoque, aprendendo e desenvolvendo processos através de cursos e treinamentos, chegando a exercer a gerência de controle de estoques, orçamento de serviços e outras funções relacionadas.

No ano de 2000, com a mudança de sócios proprietários da empresa Comercial Colina de Lins, o senhor Renato solicitou seu desligamento da empresa e com toda a experiência que havia adquirido e o sonho de ter o seu próprio negócio, e junto com sua esposa Rosiane, fundaram a empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda. em um pequeno espaço de um prédio alugado na Rua João Moreira da Silva s/nº.

Durante este período, foi possível formar uma carteira de clientes de pessoas físicas, oficinas mecânicas, concessionárias e retíficas que compravam à vista ou por meio de crédito e realizavam o pagamento em até 30 dias. Com grande desempenho de suas atividades e satisfação dos clientes mostrando o resultado de seu excelente trabalho no atendimento e qualidade dos produtos comercializados, a empresa se destacou no segmento de comércio de autopeças, com crescente expansão no setor fazendo dessas razões as premissas de muito sucesso.

2.2 Estrutura organizacional

Na criação do organograma deve-se levar em consideração que ele é uma representação da empresa em determinado período e, portanto, deve ser flexível a mudanças necessárias e de fácil interpretação.

O organograma é um instrumento de trabalho utilizado para representar de forma gráfica a estrutura organizacional de uma empresa. Ele permite a interpretação das relações de autoridades hierárquicas de forma rápida e eficaz. Apenas com uma análise visual podem ser identificadas disfunções na estrutura organizacional, tais como papéis conflitantes, duplicidade de comando paralelo e amplitude de autoridade perigosa (CARREIRA, 2009 p. 271).

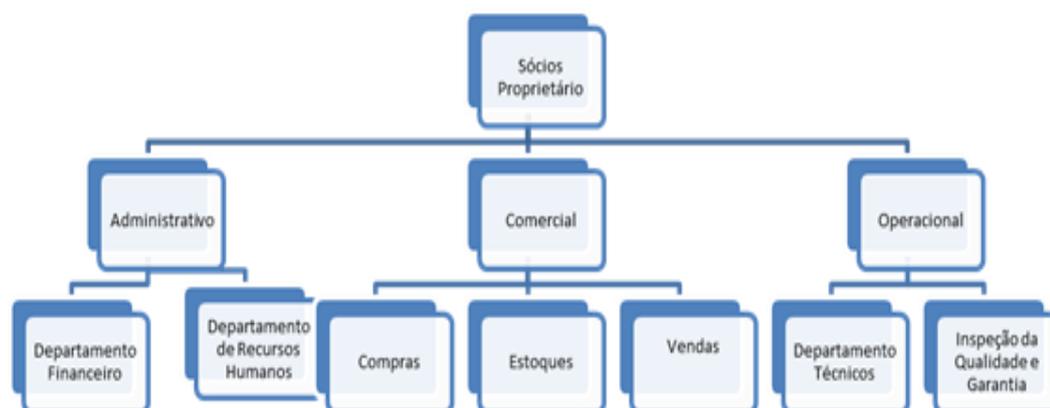
A principal utilização do organograma é o esclarecimento de dúvidas em relação a organização da empresa para todos os envolvidos, desde colaboradores até clientes e fornecedores. Quando é bem constituído e estruturado, o organograma permite aos colaboradores saber exatamente quais suas responsabilidades e a quem devem se reportar.

O organograma da empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda. (Figura 3) está estruturado a partir do topo do nível hierárquico, de maneira formal, onde pode-se definir a existência de uma diretoria geral, uma diretoria comercial e uma diretoria operacional, que é responsável pelo atendimento direto dos clientes, solicitação de compras, vendas e acompanhamento e monitoração dos serviços prestados.

Devido a sua complexidade, este cargo é ocupado pelo sócio proprietário Renato Gouvêa filho, sendo responsável pela atribuição de tarefas e também a análise estratégica de dados. Com isso, torna-se uma área fundamental para gestão e tomada de decisão focada no crescimento sustentável e coletivo da organização.

A diretoria administrativa é ocupada pela sócia Rosiane Cristina Sozzo Gouvêa, sendo responsável pelos serviços administrativos em geral, faturamento, contas a pagar, contas a receber e controle financeiro. Aquela também desempenha serviços na área de recursos humanos.

Figura 1: Organograma Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda.



Fonte: Arquivo pessoal Sozzo& Gouvêa Auto Peças Ltda., 2020.

Os gestores dos departamentos trabalham de forma coordenada, através da participação conjunta na elaboração e desenvolvimento das metas e objetivos da empresa, que são de conhecimento de toda equipe de colaboradores, vez que todos integrados e com união de seus respectivos esforços permite uma maior facilidade para implementar planos de ação mais eficazes.

1.2 Departamento de Recursos Humanos

A Administração de Recursos Humanos (ARH) trata-se de uma área na qual são abordados temas externos como recrutamento e seleção, relações sindicais, pesquisas de mercado de RH, legislação trabalhista e temas internos como planos de carreira, treinamentos, avaliação de desempenho, política salarial, benefícios análises e descrição de cargos, dentre outras atividades do departamento.

Apesar de ser uma área de grande importância, não são todas as empresas que possuem este departamento, tais conhecimentos podem ser aplicados a empresas de vários portes, porém algumas possuem a área definida com liberdades de pesquisas e gestão, já outras menos organizadas ou de portes inferiores não possuem se quer a área, mas o importante é que esta atividade ocorre de qualquer modo na organização, pois tendo ou não RH as contratações, os treinamentos e os desligamentos acontecem.

O objetivo da Administração de Recursos Humanos, consiste no planejamento, organização, desenvolvimento, coordenação e no controle de técnicas capazes de promover o desempenho eficiente das pessoas (CHIAVENATO, 2016).

1.2.1 O departamento de Recursos Humanos na empresa Sozzo & Gouvêa Autopeças Ltda.

A administração de recursos humanos das microempresas, em geral, é uma tarefa bastante simplificada por possuir reduzida divisão do trabalho, pequena hierarquia administrativa e por concentrar o poder de decisão nas mãos do principal executivo.

Conforme descrito por Chiavenato (2016, p.11),

[...] o RH funcionava unicamente em função dos cargos existentes na organização. Para tanto, ele descrevia e analisava cargos para moldar e translatar os processos de recrutamento, seleção, treinamento, administração de salários, avaliação do desempenho, etc. Hoje, as organizações estão mudando radicalmente essa situação. Estão migrando rapidamente do velho conceito de cargo para novas ideias, como trabalho em equipe (em vez de trabalho isolado e solitário) e a noção de competências organizacionais (como base para a competitividade organizacional).

No sentido de alcançar seu objetivo de aumentar sua participação no mercado, o departamento de recursos humanos da empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças Ltda. desempenha as responsabilidades tradicionais do departamento como a admissão e demissão de funcionários, a seleção e o recrutamento e a atenção às exigências e leis trabalhistas. Destaca-se também no desenvolvimento e bem-estar dos seus colaboradores, investindo em suas qualificações profissionais e aprimoramento contínuo.

Na empresa, as atividades são distribuídas pelo sócio administrador, que o orienta diretamente e transmite detalhadamente suas atribuições, dando apoio para que seus funcionários opinem sobre questões pertinentes para a melhoria do ambiente de trabalho, que acontece em razão ao conjunto integrado dos sócios e do comprometimento de seus colaboradores, sendo ressaltada a importância do bom relacionamento com o cliente e colaboradores informais que prestam serviços. A empresa possibilita ainda que os serviços prestados sejam personalizados com foco

específico na área de atuação de cada profissional, garantindo a perfeita adequação e qualidade dos serviços.

2. RESULTADOS DA PESQUISA IN LOCO: OS BENEFÍCIOS E A IMPORTÂNCIA QUE A GESTÃO DE PESSOAS PROPICIA NO DESENVOLVIMENTO DA PEQUENA EMPRESA

A empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças e Serviços Ltda, situada à Avenida São Paulo, 135, na cidade de Lins, está no mercado desde o ano de 2000. Atua com um amplo e variado modelo de peças e acessórios automotivos, estando sempre atenta a proporcionar satisfação plena aos clientes no mercado automotivo, atendendo suas necessidades através de uma linha variada de peças e melhor prestação de serviços.

Priorizando a excelência no atendimento com satisfação, qualidade, segurança e preço acessível, busca eficácia nas ações e fortalece parcerias com os profissionais, fornecedores e colaboradores visando a consolidação do negócio.

Os objetivos da empresa são garantir a melhoria contínua nos processos e produtos; atender o cliente de forma precisa e com compromissos. Gerenciar no desenvolvimento e no bem-estar da equipe atingindo resultados que possibilitem o progresso e o crescimento da empresa.

A gestão de pessoas é uma área que tem sido debatida e direcionada a novos conceitos e definições no tratamento dos profissionais. A gestão de pessoas (GP) é uma área que vem evoluindo ao longo da história da administração e representa um constante desafio nas organizações. Diante de uma economia crescentemente global, da emergência de uma sociedade do conhecimento e do aumento da complexidade das empresas, a gestão empresarial se modificou ao longo das últimas décadas (SANTOS, 2004 *apud* SILVA; SCHEFFER 2015).

No Brasil, de maneira geral, as empresas fazem uso de modelos de gestão de pessoas, sejam os disseminados e estratégicos modelos por competência, por desempenho ou até a gestão de talentos. Utilizam-se de cada um deles com seus pressupostos e referências. (SILVA e SCHEFFER, 2015)

É nesta perspectiva que a gestão de pessoas na Sozzo & Gouvêa Auto Peças e Serviços Ltda tem atuado no mercado, onde observou-se na fase de visitaç

empresa que há divisão do trabalho por departamentos: administrativo, o financeiro, de vendas e de prestação de serviço.

A preocupação da gerência é que todos os setores da empresa sejam gerenciados de maneira a averiguar os problemas e desafios encontrados pelos funcionários, e assim, a cada reunião, ouvir as demandas e sugestões para que a administração possa tomar a decisão mais assertiva.

É importante destacar que os pequenos estabelecimentos são responsáveis pela grande parte dos empregos. Saad et al (2018), argumenta nessa mesma direção:

[...] pequena empresa como gerador da maior parte dos empregos e muitas vezes em função da espontaneidade de seu surgimento carece de maior formação organizacional. Muito está se fazendo na área dos recursos humanos relacionado às empresas de grande porte. Entretanto, são poucas as informações de pequenas empresas, é possível que através de uma mudança de abordagem a ser descoberta com pesquisas junto ao segmento de pequenas empresas, darem-lhes instrumento que auxiliem ao melhor uso de seus recursos humanos. (SAAD *et al*, 2018, p.3428).

Entende-se nesse momento da pesquisa que com base nos Recursos Humanos (RH) é essencial para que a empresa cresça de forma estruturada e sustentável, uma vez que o departamento de gestão de pessoas pode orientar os colaboradores na busca dos resultados esperados.

O organograma da empresa Sozzo & Gouvêa Auto Peças está organizado a partir da hierarquia mencionada nessa pesquisa, a qual parte da diretoria geral, uma diretoria comercial e uma diretoria operacional, são os responsáveis pelo departamento do atendimento direto dos clientes, solicitação de compras, vendas e acompanhamento e monitoração dos serviços prestados.

Devido à sua complexidade, este cargo é ocupado pelo sócio proprietário Renato Gouvêa Filho, sendo responsável pela atribuição de tarefas e também a análise estratégica de dados. Com isso, torna-se uma área fundamental para gestão e tomada de decisão focada no crescimento sustentável e coletivo da organização.

Outro elemento importante quanto ao processo de gestão de pessoas na empresa é a integração no trabalho em equipe dos gestores dos departamentos que atuam de maneira estratégica e coordenada.

O processo de gestão de pessoas na empresa estudada ocorre através da participação integrada e conjunta na elaboração e desenvolvimento das metas e

objetivos da empresa Sozzo e Gouvêa, onde a cada projeto há socialização com toda equipe de colaboradores, que integrados e com união de esforços, permitem maior facilidade para implementar planos de ação para melhores resultados anos após ano.

2.1 A prática de gestão de pessoas contribuindo com o desenvolvimento e produtividade da pequena empresa

A compreensão da importância do gerenciamento na área de Gestão de Pessoas (GP) é de fundamental importância para o desenvolvimento e o crescimento da empresa, independente do seu porte ou zona de influência comercial.

Assim, destaca-se na empresa Sozzo e Gouvêa, a qual é formada por 4 funcionários que atuam nos diferentes setores ao mesmo tempo. Na empresa, os administradores abrem o espaço para a voz dos funcionários sobre questões pertinentes para a melhoria do ambiente de trabalho.

A empresa tem como diferencial no processo de gestão de pessoas a possibilidade relacionada aos serviços prestados, os quais devem ser personalizados, com foco específico na área de atuação de cada profissional, garantindo a perfeita adequação e qualidade dos serviços.

A Sozzo e Gouvêa, tem como meta anual ganhar novos clientes e expandir seus negócios, aumentando a sua estrutura física e logística para melhor atender os novos clientes e um público alvo voltado para o setor de reparação automobilística, e suprimentos em geral.

Nessa prerrogativa, Silva e Sheffer (2015, p. 94), conta que “nas pequenas empresas, percebe-se que os modelos de gestão de pessoas consideram a dinâmica própria vivenciada, sendo produzidos e exercitados a partir de um conjunto de práticas que se dão muito no cotidiano de trabalho”.

Portanto, notou-se que a prática da gestão pessoal realizada na empresa em estudo, contribui assim para o desenvolvimento econômico e pessoal do estabelecimento.

Com base nas observações e nos depoimentos, observou-se que a equipe do departamento de gestão de pessoas tem trabalhado de maneira que tem alcançado resultados satisfatórios, foi o que apontou os administradores.

A organização interna da empresa, como visto na parte anterior da pesquisa, tem proporcionado resultados diferentes, em especial devido às estratégias criadas

pela gestão da empresa envolvendo os seus colaboradores e as funções os quais eles exercem, almejando assim, versatilidade e qualidade no atendimento do serviço a ser prestado.

2.2 Parecer final do caso

Neste momento do estudo, é voltado para fazer breve contextualização da pesquisa realizada, onde no primeiro momento foi voltado para as leituras a respeito das correntes teóricas da administração empresarial.

No segundo momento, foi voltado para a visitação a empresa Sozzo e Gouvêa, onde nessa ida ao estabelecimento estudado, foi possível a observação da rotina de trabalho do administrador. Além das observações de como são gerenciadas as ações no dia a dia da empresa, observou-se na fala dos administradores que o mais importante é prioridade no atendimento ao cliente, para isso são traçadas estratégias para manter os clientes e assim ter um plano de fidelidade.

Outro momento a ser observado na empresa foi a entrevista com os proprietários, onde afirmaram que os funcionários durante as reuniões opinam e contribuem falando sobre o que deve ser melhorado para aperfeiçoar o funcionamento da empresa. O momento discutido é a questão do processo de gestão de pessoas, onde esse conceito vem de encontro com a fala dos proprietários da empresa.

Portanto, a relação entre a teoria vista em sala de aula com a prática, a qual foi possível mediante a visitação até a empresa Sozzo e Gouvêa, trouxe várias experiências que contribuíram muito na nossa formação enquanto futuros administradores.

Adicionalmente, a pergunta problema foi respondida e a hipótese de que com a adoção de um processo de treinamento, desenvolvimento e valorização dos colaboradores com visão estratégica e com capacidade de pensar e de assumir responsabilidades, a pequena empresa consegue alavancar o seu desenvolvimento e sua produtividade empresarial foi comprovada.

CONCLUSÃO

O presente estudo foi dividido em momentos diferentes: no primeiro, houve a construção mediante as leituras realizadas e os argumentos construídos a partir de

vários autores, a experiência teórica foi muito importante na organização e na relação com a prática.

O segundo momento da pesquisa foi o momento empírico, onde pudemos observar como é gerenciada na prática uma empresa. Neste instante, fomos até a empresa Sozzo e Gouvêa de autopeças de carro, onde visitou-se todas as repartições da empresa bem como além da observação da estrutura física, houve a entrevista com os proprietários do estabelecimento.

Nesse instante, foi questionado aos administradores, os donos, sobre a dinâmica do dia a dia da empresa, sobre o gerenciamento, conforme destacado no desenvolvimento dessa pesquisa. Notou-se que há uma preocupação com o atendimento de qualidade aos clientes, os proprietários destacaram que a qualidade do serviço prestado pela empresa é trabalhada em equipe, onde os funcionários participam das reuniões e opinam para melhorias no atendimento.

Na pesquisa em linhas gerais, observou-se que essa relação entre as leituras feitas com a observação da realidade é uma experiência única que levamos para as empresas as quais vamos atuar no futuro.

No olhar teórico, compreendeu-se quanto a dinâmica de funcionamento das micros e pequenas empresas, as quais são a maioria no país e também são as responsáveis pela geração de mais empregos conforme o estudado na empresa Sozzo e Gouvêa.

Portanto, observou-se diante das fases da pesquisa que a gerência da empresa estudada se tem preocupado no desenvolvimento de pessoas dentro da sua unidade de trabalho. Os desafios existem, como os estudados e observados nesse estudo de caso, aqui observou-se que a preocupação dos administradores é a organização física e estrutura e a preocupação com os colaboradores onde foco é o atendimento de qualidade ao cliente.

Enfim, esta pesquisa contribuiu muito para o processo de aprendizado e nos mostrou como deve ser gerenciada uma empresa. A experiência maior é essa que levamos dessa formação. O assunto não está esgotado podendo outros acadêmicos aprofundá-lo e redirecioná-lo.

REFERÊNCIAS

AMBROSE Gavin, HARRIS Paul **LAYOU Tarranjo de partes de acordo com um plano** 2 ed. Porto Alegre: Bookman, 2012.

ANDRADE, Rui Otávio Bernardes de. **Teoria geral da administração/** Rui Otávio Bernardes de Andrade, Nério Amboni. - 3. ed. - Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

BRANHAM, L. **Motivando as pessoas que fazem a diferença:** 24 maneiras de manter os talentos de sua empresa. Rio de Janeiro: Campus, 2002.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Cadastro geral de empregados e desempregados:** Evolução de Empregos do CAGED - EEC. Disponível em: <<http://bi.mte.gov.br/eec/pages/consultas/evolucaoEmprego/consultaEvolucaoEmprego.xhtml#relatorioSetorEco>>. Acesso em: 24 ago. 2019.

CALDAS, P. T.; FIRMO, L. A.; AMORIM, B. P.; OURIQUES, R. A. B. **Administração de Pessoal ou Gestão de Talentos? Um estudo nas Administrações Públicas do Cariri Paraibano.** XVII Semead – Seminários em Administração, nov. 2015

CARLOS, Caroline Mazon Gomes; BAZON, Sebastião; OLIVEIRA, Wdson de. A importância do treinamento e desenvolvimento nas empresas de pequeno porte na cidade de Araras. **UNAR** (ISSN 1982-4920), Araras (SP), v. 6, n. 1, p. 15-30, 2012.

CARREIRA, Dorival. **Organização, sistemas e métodos;** ferramentas para racionalizar as rotinas de trabalho e a estrutura organizacional da empresa. São Paulo, 2009.

CARVALHO, Antonio Vieira de. **Recursos humanos:** desafios e estratégias. São Paulo: Pioneira, 1989.

CASTRO, Claudio de Moura .**A prática da pesquisa.** São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1981.

CASTRO, Claudio de Moura. **Estrutura e apresentação de publicações científicas.** São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1978.

CHIAVENATO, Idalberto **Gestão de pessoas: o novo papel da gestão do talento humano/**Idalberto Chiavenato. – 5. ed. – São Paulo : Atlas, 2020.

_____. **Teoria geral da administração: abordagens descritivas e explicativas:** volume II/ 7. ed. -- Barueri, SP : Manole, 2014.

_____. **Treinamento e desenvolvimento de recursos humanos:** Como incrementar talentos na empresa. 8. ed: Manole, 2016.

_____. **Recursos humanos: o capital humano das organizações /**Idalberto Chiavenato. – 11. ed. – São Paulo: Atlas, 2020.

_____. **Gestão de Pessoas:** o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Barueri: Manole, 2014.

_____. **Iniciação à administração de recursos humanos.** 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

_____. **Gestão de pessoas:** o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Campus, 2010.

_____. **Administração de Recursos Humanos:** fundamentos básicos. 8. ed. rev. e atual. – Barueri//P: Manole, 2016.

COSTA, P. C. **Gestão de Pessoas:** Arte ou Ciência. Rh portal- Rh pratica. Out. 2010

CURY, Antônio Organização e métodos: uma visão holística. 9. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

DELGADO, Bruno Filipa FALCÃO. **A importância do capital humano nas organizações:** Estudo aplicado numa Seguradora Portuguesa. Instituição superior de contabilidade e administração do porto instituto politécnico do porto.2015. Disponível em https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/7799/1/Bruna_Delgado_MCF_2015.pdf. Acesso em: 29 Mai 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1990.

LIMA, Loneiry Viana . **As práticas de gestão de pessoas em pequenas e médias empresas do setor supermercadista:** um estudo empirico [recurso eletrônico] / Loneiry V iana Lima. - 2015.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; ARELLANO, Eliete Bernal. Qualidade de vida no trabalho. In: LIMONGI-FRANÇA *et al.* **As pessoas na organização.** 7. ed. São Paulo: Editora Gente, 2002. p. 295-306.

LOBATO. D. M RODRIGUES, David Menezes Lobato, Jamil Moysés Filho, Maria Cândida Solino Torres, Murilo Ramos Alambert **Estratégia de empresas** 9.ed. Rio de Janeiro: FGV, 2009.

CIENCIAS CONTABEIS

**GESTÃO DE ESTOQUE: UM ESTUDO DE CASO NA CASA DE CARNE UNIÃO
DE GUAÍÇARA-SP**
***INVENTORY MANAGEMENT: A CASE STUDY AT CASA DE CARNE UNIAO DE
GUAÍÇARA-SP***

Giovanna Azevedo Fernandes – giiazevedofernandes@gmail.com

Tatiane Bueno De Souza – tatibuenodesouza@gmail.com

Thainá Bueno De Souza – thainabueno.s@gmail.com

Prof. Ma. Rosiane Cristina Sozzo Gouvea – sozzogouvea@uol.com.br

Prof.Esp.Rogério Canuto da Silva – rogerio_canuto@terra.com.br

RESUMO

A competitividade no mercado está cada vez mais acirrada e as empresas vêm buscando sempre novas formas de dominar o mercado, visando a gestão eficaz de seus recursos para atender e satisfazer as necessidades de seus clientes, mantendo-se à frente de seus concorrentes. A gestão de estoque é uma ferramenta de grande

importância para alcançar esse resultado, a qual envolve a aquisição de produtos, armazenagem e controle de entrada e saída. A armazenagem de estoque em nível elevado causa um custo ocioso; contudo, para um nível muito baixo, a empresa pode não atender aos clientes. Com uma gestão de estoque eficaz e eficiente, a empresa torna-se capaz de administrar a entrada e saída dos produtos, com a utilização da curva ABC garante um fluxo de produtos constante tanto no estoque quanto para a área de venda, e, conseqüentemente, evita que haja estoque ocioso. Com o objetivo de demonstrar a importância da gestão de estoque na redução de custo bem como a funcionalidade da curva ABC.

Palavra-chave: Controle de Estoque. Gestão de Estoque. Curva ABC.

ABSTRACT

The competitiveness in the market is increasing fiercely and the companies are always in search of new ways to dominate the market, aiming the effective management of their resources to serve and satisfy the needs of their customers, thus, staying ahead of their competitors. Stock management is a tool of great importance to achieve this result, which involves the purchase of products, warehousing and control of entry and exit. The warehousing inventory at a high-level causes idle cost, in contrast, at a very low level the company may not serve the customers. With effective and efficient stock management the company becomes able to manage the entry and exit of products, with the use of the ABC curve it guarantees a constant flow of products both in stock and for the sales area, and consequently, preventing an idle inventory. In order to demonstrate the importance of stock management in cost reduction as well as the functionality of the ABC curve.

Keywords: Inventory control. Stock management. ABC curve.

INTRODUÇÃO

Para que as empresas obtenham sempre vantagens no mercado e na sua competitividade são muito importantes que utilizem de uma maneira eficiente seus recursos financeiros. Um dos pontos a serem observados é a gestão de estoque, onde pode ocorrer uma gestão incorreta, podendo trazer perdas e prejuízos recorrentes à falta ou excesso de produtos.

Conforme Pozo (2015), a utilização do estoque auxilia para melhorar a funcionalidade da empresa entre oferta e demanda e entre o mercado e seus concorrentes.

De acordo com Dias (2019), as empresas devem minimizar o capital investido em estoque, pois ele é de alto custo. Porém, sem estoque é impossível o funcionamento da empresa, pois ele é a ligação desde sua compra, à produção até a venda final do produto.

Com o objetivo de demonstrar a importância da gestão de estoque na redução de custo da empresa como a funcionalidade da curva ABC, busca-se descrever a evolução histórica da Casa de Carne União, fundamentar as teorias referentes à gestão de estoque, apresentar o funcionamento do estoque da Casa de Carne União, identificar as ferramentas de gestão de estoque utilizadas pela Casa de Carne União, apresentar se as ferramentas são suficientes para a demonstração real dos custos e o controle correto do estoque.

Após tal questionamento surgiu a seguinte hipótese: o inventário do estoque é a ferramenta utilizada para o controle dos produtos vendidos e registros de sua movimentação a qual contribui para diminuir gastos e riscos de perdas.

1 Estoque

Os estoques são materiais, suprimentos ou qualquer recurso que esteja armazenado onde a empresa utiliza-os para a produção de seu produto ou para suprir a necessidade de própria empresa.

Do ponto de vista mais tradicional, podemos considerá-lo como representativo de matérias-primas, produtos semi-acabados, componentes para montagem, sobressalentes, produtos acabados, materiais administrativos e suprimentos variados. (VIANA, 2006, p. 109)

Os estoques controlam as disponibilidades e as necessidades de materiais, para que não ocorra uma elevada mobilização de recursos financeiros.

De acordo com Gasnier (2005), o estoque, para ser um sistema saudável, deve-se ter um fluxo contínuo, entrando e saindo material de forma sincronizada.

A empresa que prioriza o estoque tem o mesmo ajustado, permitindo ter vantagens no mercado e estabelecendo fontes de parcerias.

Segundo Pozo (2015), as empresas utilizam seus estoques para melhorar a funcionalidade entre oferta e demanda, por encontrar dificuldades de fortes parcerias entre a empresa, os fornecedores e o próprio mercado.

2 Gestão de estoque

A gestão de estoque pode ser definida com seus próprios objetivos, como buscar, planejar, controlar e replanejar o estoque, o que significa as quantidades de materiais que entram e saem.

As relações entre as operações acima citadas são fornecidas com o ritmo dos suprimentos (entradas) e dos consumos (saídas) dos materiais. Dessa forma, uma gestão bem executada torna tudo mais prático e pode ser um diferencial com seus concorrentes.

Conforme Slack *et al.* (2013), a gestão de estoque proporciona uma maior organização das ações de estoque, proporcionando as informações de forma coerente e prática e eliminando retrabalhos.

Para Santos *et al.* (2012), compreende-se que, para a eficiência na gestão de estoque, as empresas podem criar um diferencial competitivo em relação aos concorrentes, melhorando a qualidade, reduzindo os tempos, diminuindo os custos, entre outros fatores, oferecendo, assim, uma vantagem competitiva para a própria empresa.

Segundo Vendrame (2016), define que a gestão de estoque constitui uma série de ações que permitem ao administrador verificar se os estoques estão sendo bem utilizados, bem localizados em relação aos setores que deles utilizam, bem manuseados e bem controlados.

3 Controle de estoque

Controle de estoque é uma ferramenta gerada por um sistema informatizado, o qual demonstra as disponibilidades de material e permite analisar quando será necessária uma nova compra para a reposição, qual o valor do estoque e o custo de cada produto e ainda indica desvios e perdas ocasionadas.

Segundo Dias (2019, p. 21), para organizar o controle de estoque deve-se descrever os objetivos principais, que são:

- a) determinar “o que” deve permanecer em estoque: número de itens;
- b) determinar “quando” se devem reabastecer os estoques: periodicidade;
- c) determinar “quanto” de estoque será necessário para um período predeterminado: quantidade de compra;
- d) acionar o departamento de compras para executar aquisição de estoque: solicitação de compras;
- e) receber, armazenar e guardar os materiais estocados de acordo com as necessidades;
- f) controlar os estoques em termos de qualidade e valor; fornecer informações sobre a posição do estoque;
- g) manter inventários periódicos para avaliação das quantidades e estados dos materiais estocados;
- h) identificar e retirar do estoque os itens obsoletos e danificados.

3.1 Sistema curva ABC

O sistema curva ABC é uma ferramenta que visualiza os custos das atividades de uma empresa com gerenciamento eficaz de seus estoques. Desse modo, ele é atribuído pelo custo de um produto ou uma prestação de serviço, sua classificação é dividida em três grupos que são: A - significa ter mais atenção especial; B - significa ter uma atenção mediana; e C - significa não ter muita atenção, mas não deve ser deixado de lado.

Segundo Pozo (2015) curva ABC é um método que pode ser utilizado para qualquer atividade ou trabalho, porém, no controle de estoque, foi aplicada pela primeira vez na General Electric, por F. Dixie e, através dos anos, tem sido uma ferramenta útil e de fácil aplicação nos princípios de controle de estoque.

Para Pozo (2008), a utilização da Curva ABC é extremamente vantajosa, porque se podem reduzir as imobilizações em estoque sem prejudicar a segurança, pois ela controla mais rigorosamente os itens de classe A e, mais superficialmente, os de classe C.

Segundo Martins e Alt (2006), a curva ABC é analisada em um intervalo de tempo, com em média de seis em seis meses ou até um ano que foi consumido, em valor monetário ou quantidade, conforme os itens em estoque, para que possam ser realizados a classificação em ordem decrescente de sua importância.

De acordo com Souza *et al.* (2018), a Curva ABC tem grande importância no contexto de administração de materiais, pois com ela se pode ter um grande impacto na empresa. Tudo porque, se aplicada corretamente, tem-se uma otimização no processo de tomada de decisão e ações mais rápidas.

A empresa Casa de Carne União possui um sistema da curva ABC, onde são classificados os produtos de acordo com as letras A, B e C. Isso auxilia o proprietário na visualização de produtos que têm mais saída, produtos intermediários e os que têm as mesmas procuras.

A figura 2 mostra a lista de produtos que são classificados como A, através do sistema ERP utilizado pelo açougue, onde esse item é de suma importância, pois é nele que estão todos os produtos que têm uma demanda maior e necessitam de uma atenção dobrada, pelo fato dele representar 80% do faturamento da empresa.

Figura 2: Demonstração dos produtos da classificação A.

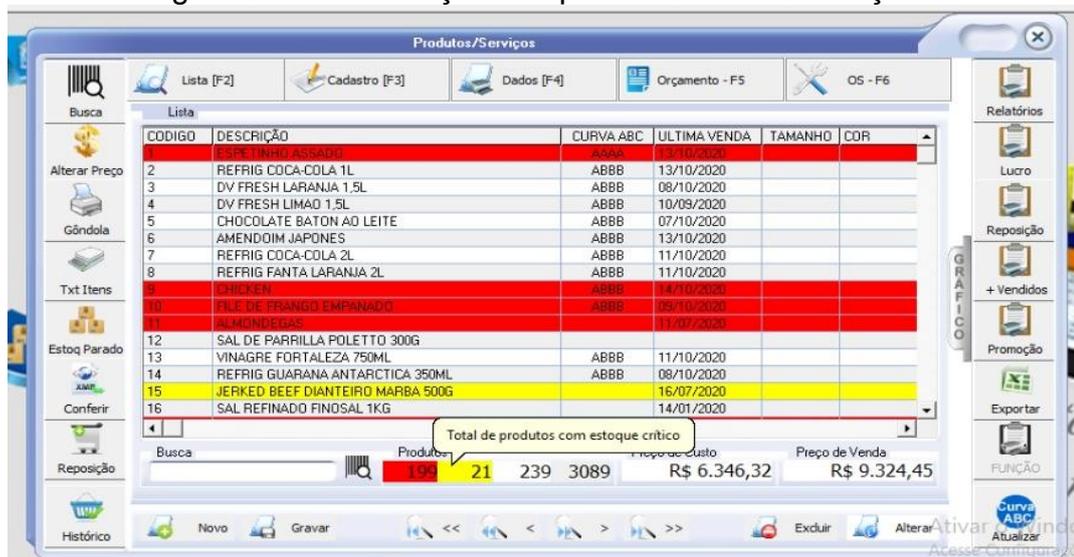
CODIGO	DESCRIÇÃO	CURVA ABC	ULTIMA VENDA	TAMANHO	COR
2	REFRIG COCA-COLA 1L	ABBB	13/10/2020		
3	DV FRESH LARANJA 1,5L	ABBB	08/10/2020		
4	DV FRESH LIMAO 1,5L	ABBB	10/09/2020		
5	CHOCOLATE BATON AO LEITE	ABBB	07/10/2020		
6	AMENDOIM JAPONES	ABBB	13/10/2020		
7	REFRIG COCA-COLA 2L	ABBB	11/10/2020		
8	REFRIG FANTA LARANJA 2L	ABBB	11/10/2020		
12	SAL DE PARRILLA POLETTO 300G				
13	VINAGRE FORTALEZA 750ML	ABBB	11/10/2020		
14	REFRIG GUARANA ANTARCTICA 350ML	ABBB	08/10/2020		
16	SAL REFINADO FINSAL 1KG		14/01/2020		
18	ISOTONICO GATORADE MARACUJA 500ML	ABBB	02/10/2020		
20	REFRIG SPRITE 350ML	ABBB	13/10/2020		
21	CERV HEINEKEN 330ML	ABBB	09/10/2020		
22	REFRIG COCA-COLA CAFE ESPRESSO 220ML	ABBB	12/10/2020		
23	DV FRUT UVA 1L	ABBB	03/10/2020		

Produtos: 0 | 239 3089 | Preço de Custo: R\$ 6.346,32 | Preço de Venda: R\$ 9.324,45

Fonte: Casa de Carne União, 2020.

Nesta figura 3, os produtos são classificados como B e isso está na cor amarela, onde os produtos são intermediários nas demandas e deverá haver uma atenção sobre estes itens, pois eles estão um pouco abaixo da classificação A, que representa 15% do seu faturamento.

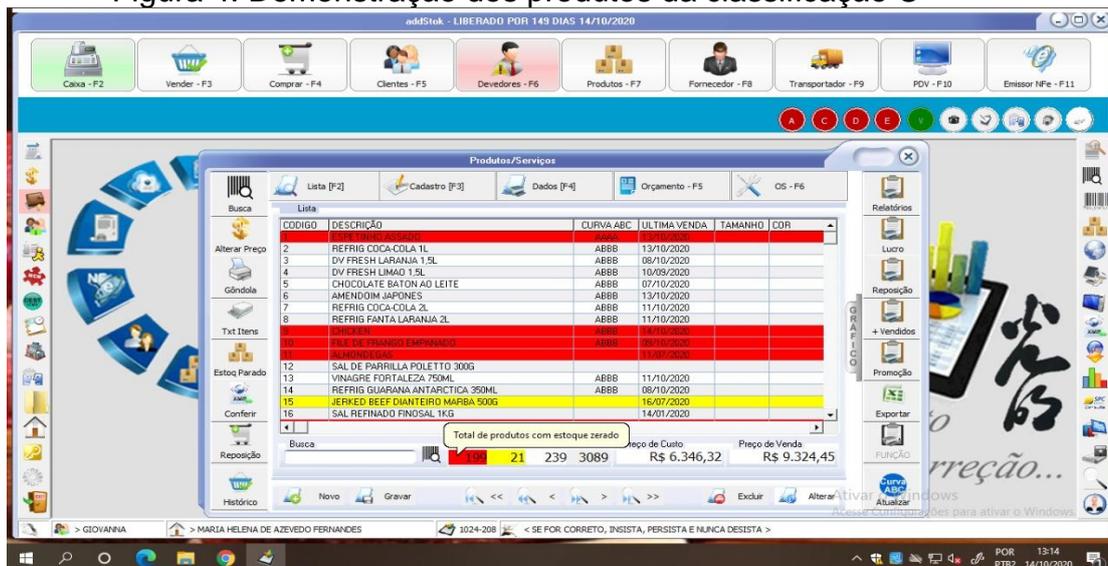
Figura 3: Demonstração dos produtos da classificação B



Fonte: Casa de Carne União, 2020.

Nesta figura 4, os produtos classificados com C são os que estão em cor vermelha, onde esses itens são de menor importância, pelo fato de o proprietário não conseguir realizar o controle desses itens, por conta da sua demanda, por motivo das saídas serem realizadas rapidamente, e representa 5% do seu faturamento.

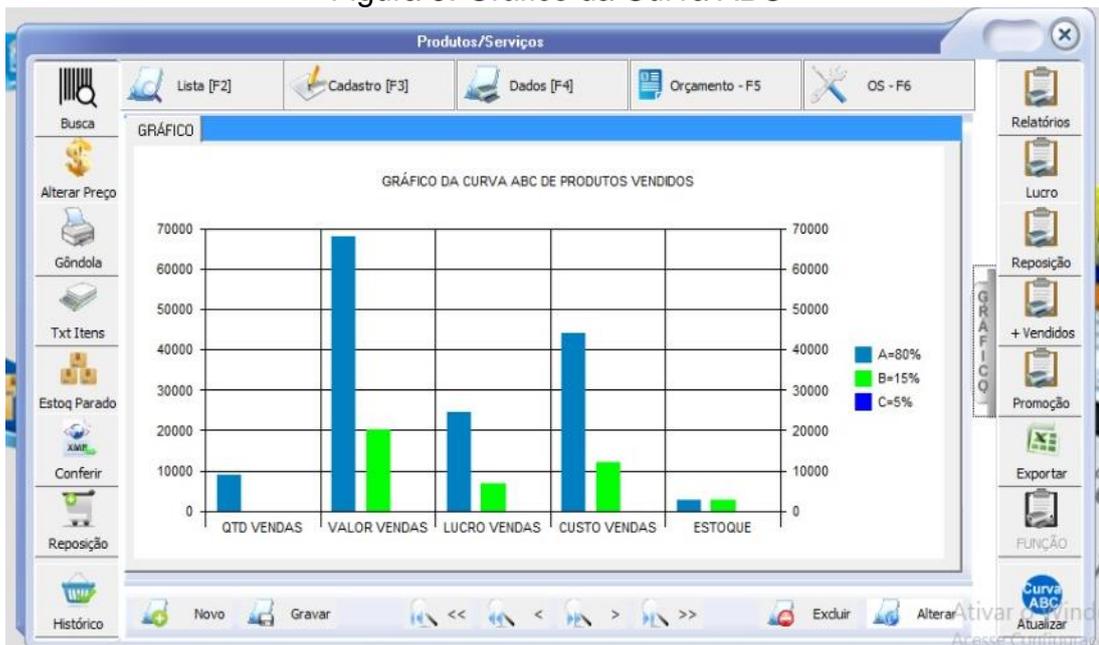
Figura 4: Demonstração dos produtos da classificação C



Fonte: Casa de Carne União, 2020.

A seguir há o gráfico da curva ABC, conforme foi informado nas figuras acima pelo sistema ERP do açougue por classificação da curva ABC.

Figura 5: Gráfico da Curva ABC



Fonte: Casa de Carne União, 2020.

A análise da curva ABC, é uma peça de extrema importância para tomar decisões assertivas, principalmente, no setor de compras e no setor financeiro e merece maior atenção na sua utilização no dia a dia de uma organização.

Como se pode observar no gráfico, há diversas colunas sendo uma delas, a quantidade vendida que está interligada ao estoque, onde vai ser realizada a baixa dessas mercadorias vendidas em seu estoque. Com isso, o setor de compras é informado sobre quais produtos estão em falta para assim realizar a compra de mercadorias e controlar os custos dos produtos vendidos. Já a coluna de valor de venda e o lucro sobre as vendas enquadram-se no setor financeiro, onde esses resultados aparecem no seu faturamento.

4 Controle de Perdas

Na empresa Casa de Carne União, pelo fato de a carne bovina chegar inteira e passar pelo processo de desossa, isso acaba gerando perdas que podem chegar a representar até 20% da totalidade das perdas que passam desde o peso da desossa até as perdas por impropriedade de consumo, as quais são inclusas no preço final de venda.

Para Viceconti e Das Neves (2013), as perdas normais são aquelas que pertencem ao processo produtivo, são inerentes a ele e necessárias para obtenção do produto final. Essa perda será incorporada ao custo do produto, incluindo no custo final todo o gasto com material.

No Quadro 1, observa-se a parte traseira e dianteira da carne bovina e suas classificações de cortes.

O quadro foi elaborado com o peso geral do traseiro e dianteiro conforme descarrega-se na empresa, seguindo com o seu preço unitário pago em nota fiscal. No processo de desossa foram realizadas as separações das carnes pelas suas classificações. Assim, foi feita a pesagem da carne sem limpeza e depois se refez a pesagem com a carne limpa, obtendo o valor de perdas nessas peças.

Quadro 1: Controle de perdas da carne bovina traseiro e dianteiro

Controle de Perda da Carne Bovina							
Cortes	Produto	Peça	Kg	Pc. Unit.	Pc. Total		
	TRASEIRO	1	52,300	18,00	R\$ 941,40		
Código	Produto	Peso Sujo (Kg)	Valor Kg	Peso Limpo (Kg)	Valor Kg	Perda (Kg)	Valor Kg
314	Fraldinha	3,366	60,59	2,080	37,44	1,29	R\$ 23,15
318	Costela	3,180	57,24	3,180	57,24	0,00	R\$ -
317	Costelão/Corte inglês	5,322	95,80	5,108	91,94	0,21	R\$ 3,85
300	Filé Mignon	2,270	40,86	1,500	27,00	0,77	R\$ 13,86
301	Contra filé	5,270	94,86	4,876	87,77	0,39	R\$ 7,09
370	Capa contra filé	0,680	12,24	0,616	11,09	0,06	R\$ 1,15
370	Bananinha	0,400	7,20	0,400	7,20	0,00	R\$ -
304	Coxão Mole	6,755	121,59	6,220	111,96	0,54	R\$ 9,63
307	Picanha	1,560	28,08	1,206	21,71	0,35	R\$ 6,37
302	Alcatra	3,828	68,90	3,316	59,69	0,51	R\$ 9,22
305	Coxão Duro	5,148	92,66	4,886	87,95	0,26	R\$ 4,72
306	Patinho	3,700	66,60	3,440	61,92	0,26	R\$ 4,68
315	Musculo traseiro	2,920	52,56	2,720	48,96	0,20	R\$ 3,60
Sub-Total		44,399	799,182	39,548	711,86	4,85	R\$ 87,32

Controle de Perda da Carne Bovina							
Cortes	Produto	Peça	Kg	Pc. Unit.	Pc. Total		
	Dianteiro	1	30,550	18,00	R\$ 549,90		
Código	Produto	Peso Sujo (Kg)	Valor Kg	Peso Limpo (Kg)	Valor Kg	Perda (Kg)	Valor Kg
310	Ponta de Peito	3,142	56,56	3,052	54,94	0,09	R\$ 1,62
309	Miolo do acem	4,786	86,15	4,646	83,63	0,14	R\$ 2,52
311	Acem	5,324	95,83	4,794	86,29	0,53	R\$ 9,54
308	Miolo da Paleta	3,842	69,16	3,688	66,38	0,15	R\$ 2,77
312	Paleta	1,916	34,49	1,816	32,69	0,10	R\$ 1,80
313	Peixinho	0,906	16,31	0,818	14,72	0,09	R\$ 1,58
315	Musculo Dianteiro	3,388	60,98	3,036	54,65	0,35	R\$ 6,34
Sub-Total		23,304	419,472	21,850	393,30	1,45	R\$ 26,17

Fonte: elaborado pelos autores, 2020.

No quadro 2, observa-se uma perda geral já esperada decorrente do processo da desossa. Portanto, trata-se de partes não reutilizáveis na empresa.

O quadro foi elaborado com o peso total dos resíduos sobre o valor pago em nota fiscal, gerando assim o valor real de perdas.

Quadro 2: Perda da carne bovina

Perda da Carne Bovina				
Produto	Peça	Kg	Pc. Unit.	Pc. Total
Geral	1	15,035	18,00	R\$ 270,63
Produto	Peso (Kg)		Valor Kg	
Osso traseiro	7,500		135,00	
Osso Dianteiro	6,350		114,30	
Retalho Geral	1,185		21,33	
Sub-Total	15,035		270,63	

Fonte: elaborado pelos autores, 2020.

No quadro 3, foi feita a elaboração com os dados simplificados para uma observação rápida e de fácil entendimento. A planilha é composta pelos produtos de vendas seguidos pelas suas perdas. Observa-se uma diferença pequena do preço total para o preço elaborado a pagar na nota fiscal por conta de o produto ter uma perda de gancho.

O cálculo realizado aponta uma perda de aproximadamente R\$384,12, que deve ser aplicado sobre o valor de venda.

Quadro 3: Comparativo de perda da carne bovina

Comparativo de Perda da Carne Bovina					
Cortes	Produto	Peça	Kg	Pc. Unit.	Pc. Total
Inteiro	Geral	1	82,850	18,00	R\$ 1.491,30
Produto	Peso Geral (Kg)	Peso Limpo (Kg)	Perdas (Kg)	Preço a Pagar NF	Preço Real
Traseiro	44,399	39,55	4,851	799,18	711,86
Osso traseiro	7,500	0,00	7,500	135,00	0,00
Dianteiro	23,304	21,85	1,454	419,47	393,30
Osso Dianteiro	6,350	0,00	6,350	114,30	0,00
Retalho Geral	1,185	0,00	1,185	21,33	0,00
Total	82,738	61,398	21,340	1.489,28	1.105,16

Fonte: elaborado pelos autores, 2020.

A empresa repassa as suas perdas com valor simbólico para empresas de coletas e reciclagens de resíduos animais. Essas reaproveitam esses resíduos trazendo benefícios para a sociedade como na produção de cosméticos e para os animais como na produção de rações.

5 Análise e discussão dos resultados.

Para toda organização o estoque é de suma importância, pois é o lugar onde ocorre o armazenado dos principais investimentos de uma empresa e também oferece um produto de qualidade para seus clientes, seja qual for seu segmento.

Para Provin; Sellitto (2011), o estoque deve funcionar como elemento regulador do fluxo de materiais da empresa, isto é, como a velocidade com que chega à empresa é diferente com a saída dela, há necessidade de certa quantidade de materiais, pois ora aumenta ora diminui.

As empresas, quando trabalham com grande quantidade em seu estoque, precisam ficar atentas, pois nele tem um alto nível de investimento e isso pode ser um prejuízo para empresa. Portanto, isso representa dinheiro parado e conseqüentemente seus resultados serão negativos. Com isso, é importante gerenciar esses estoques para trazer resultados positivos e satisfazer a necessidade dos clientes.

Na Casa de Carne União há um método de gestão de estoque: o inventário rotativo, que tem como finalidade realizar a conferência da quantidade das mercadorias de maneira contínua para que não haja falta de mercadoria aos seus clientes.

O controle é realizado conforme a chegada da mercadoria no açougue e, em seguida, é feita uma pré-conferência dos produtos que chegam, verifica-se se os produtos estão de acordo com a quantidade solicitada e apura-se se os produtos recebidos estão em perfeito estado, sem nenhum defeito.

Caso houver devolução de mercadoria, por motivo de não ter solicitado os produtos que não têm tanta saída, a devolução é feita imediatamente para o fornecedor e nem chega a ser armazenada.

O estoque de produtos do açougue fica localizado no mesmo prédio, é de fácil acesso, para que sejam feitos o reabastecimento e reposição nas prateleiras sem atrasos.

No decorrer do trabalho, foram realizadas coletas de dados sobre as ferramentas utilizadas na Casa de Carne União para seu controle de estoque, uma delas foi o inventário rotativo que tem a intenção de manter o estoque na forma correta, sem falta de produtos e excesso de mercadorias. O inventário é feito diariamente para averiguar os níveis de estoque e assim solicitar a compra dos produtos em falta.

O sistema curva ABC é utilizado para demonstrar quais produtos têm mais saídas e ter um foco mais sobre essas mercadorias, para que não haja falta desse produto. Enquanto isso, os demais representam o intermédio de sua saída e o que tem menos saída, deixando os donos atentos para não investir muito nesses produtos.

CONCLUSÃO

O estudo de caso foi desenvolvido no estoque da Casa de Carne União, com o objetivo de demonstrar a importância da gestão de estoque na redução de custos. Através da pesquisa foi possível confrontar o estudo de referencial teórico com a atual gestão de estoque da empresa em estudo.

Após todas as análises pode-se concluir que a gestão de estoque é uma ferramenta muito importante para o desenvolvimento da empresa, pois grande parte do capital da empresa está empregado na mesma, por isso, encontra-se a necessidade de se fazer uma excelente gestão.

Como foi apresentado, se a empresa não tiver uma gestão de estoque controlada, poderá ter grandes prejuízos. A empresa deve conter uma boa gestão para a reposição dos produtos, evitando, assim, faltas e conseqüentemente perda de clientes.

As ferramentas apresentadas de gestão de estoque são para facilitar e potencializar o seu gerenciamento de forma que a empresa cresça cada vez mais no seu meio de competitividade e que se destaque no mercado. O colaborador responsável pela gestão de estoque deve analisar e decidir qual ferramenta se adequa a sua realidade e a necessidade da empresa, podendo ser mudada quando achar necessário.

Dessa forma, conclui-se, com a realização deste trabalho, que a pergunta problema foi respondida de maneira satisfatória, na qual o inventário rotativo é importante, pois, através dele, é possível analisar se a gestão de estoque está sendo eficaz ou não, comparando os dados no sistema com os dados físicos. Porém, a curva ABC engloba o investimento, faturamento e custos para a aquisição dos produtos, onde a classificação se divide pelo A, B e C.

REFERÊNCIAS

DIAS, Marco Aurélio P. **Administração de materiais**: uma abordagem logística. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GASNIER, Daniel Georges. **A dinâmica dos estoques**: guia prático para planejamento, gestão de materiais e logística. 2 ed. São Paulo: IMAM, 2005.

MARTINS, P. G. e ALT, P. R. **Administração de materiais e recursos patrimoniais**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

PROVIN T. D.; SELBITTO A. M. V. Política de Compra e Reposição de Estoques em uma Empresa de Pequeno Porte do Ramo Atacadista de Materiais de Construção Civil. **Revista Gestão Industrial**. v. 07, n. 02: p. 187-200, 2011. Disponível em: <<https://anaiscbc.emnuvens.com.br/anais/article/viewFile/4399/4399>> . Acesso em: 02 nov. 2020.

POZO, H. **Administração de recursos materiais e patrimoniais**: uma abordagem logística. 5.ed. São Paulo: Atlas. 2008.

_____. **Administração de recursos materiais e patrimoniais**: uma abordagem logística. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2015.

SANTOS, Ana Claudia *et al.* **Gestão de almoxarifado**: JBS – Divisão Carnes. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Administração), Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, 2012.

SLACK, Nigel *et al.* **Gerenciamento de operações e de processos**: Princípios e práticas de impacto estratégico. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2013.

SOUZA, Caio Guilherme Bueno de *et al.* **Gestão de estoque**: um estudo de caso na Paulistinha Perfumaria de Lins-SP. 2018. 71p. Trabalho de Conclusão de Curso (Administração), Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, Lins, 2018.

VENDRAME, F. C. **Administração de recursos materiais e patrimoniais**. 2016. Apostila da Disciplina de Administração, Unisaesiano Lins.

VIANA, João José. **Administração de materiais**: um enfoque prático. 1 ed. 6ª reimpressão. São Paulo: Atlas, 2006.

VICECONTI, P. E. V. e DAS NEVES, S. **Contabilidade de Custos**: Um Enfoque Direto e Objetivo. 11. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

DIREITO

**MEDIDAS ASSISTENCIAIS COMO UM MEIO DE COMBATE À VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA CONTRA A MULHER
ASSISTANCE MEASURES AS A MEANS TO FIGHT DOMESTIC VIOLENCE
AGAINST WOMEN**

Karoline Andrade Honorio – karolhonorio95@gmail.com
Graduanda em Direito -UniSALESIANO Lins
Danilo César Siviero Ripoli – danilo@unisalesiano.edu.br
Prof. Mestre em Direito- UniSALESIANO Lins

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo mostrar as medidas assistenciais previstas pela Lei Maria da Penha, como as medidas protetivas de urgência que já são solicitadas na primeira busca de atendimento pela vítima, para que ela esteja em segurança, principalmente por ter buscado ajuda e também a garantia ao trabalho, todo o processo desde o atendimento policial ao processo judicial nos casos de violência doméstica e programas assistenciais para as vítimas. O artigo elaborado através do método bibliográfico, com embasamento teórico na doutrina, bem como na norma legal, buscou como resultado da pesquisa analisar as medidas assistenciais como forma de combater a violência doméstica e familiar. Buscou-se afirmar que as medidas assistências devem ser cada vez mais colocadas em práticas, para que se possa ter uma redução do número de casos de violência doméstica e familiar no Brasil.

Palavras-chave: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR. MULHER. MEDIDAS ASSISTENCIAIS. PROTEÇÃO.

ABSTRACT

The present work aims to show the assistance measures provided by the Maria da Penha Law, such as the urgent protective measures that are already requested in the first appeal for aid by the victim, so that it is safe, especially for having sought help, the guarantee of work, the whole process, from police assistance to the judicial process, in cases of domestic violence and assistance programs for the victims. The present work, elaborated through the bibliographic method, with a theoretical basis in the doctrine, as well as in the legal norm, sought as a result of the research to analyze the assistance measures as a way to combat domestic and family violence. It was sought to affirm that assistance measures must be increasingly put into practice, so that there can be a reduction in the number of cases of domestic and family violence in Brazil.

Keywords: DOMESTIC AND FAMILY VIOLENCE. ASSISTANCE MEASURES. PROTECTION.

INTRODUÇÃO

A lei Maria da Penha foi criada após o Brasil ficar inerte durante muito tempo sobre a violência sofrida pela mulher no âmbito doméstico e tem como objetivo de prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher e punir os agressores.

Atualmente, o número de casos de violência doméstica e familiar no país é muito alto e isso pode ter explicação, que devido ao histórico da impunidade de quem cometia esse crime, muitos agressores acham normal e também que cada vez mais mulheres estão tendo coragem de denunciar.

A lei nº11.340/06 trouxe diversas mudanças importantes para o ordenamento jurídico, fazendo com que finalmente os agressores no caso de violência doméstica e familiar fosse efetivamente punido e as vítimas passassem a ter uma efetiva proteção.

Dessa forma, a pesquisa, elaborada através do método bibliográfico, com embasamento teórico na doutrina, bem como na norma legal, abordará um estudo acerca da Lei Maria da Penha e as formas de violência que a lei dispõe. Posteriormente, serão analisadas medidas assistências trazidas pela Lei Maria da Penha e sua implementação na prática.

No presente trabalho será demonstrado de forma pormenorizada todo o processo de proteção da vítima, começando desde o atendimento inicial, bem como a Assistência Judiciária disposta no capítulo IV da Lei Maria da Penha que possibilita que a vítima seja informada dos seus direitos bem como do procedimento judicial e das medidas que deve tomar.

É imprescindível, portanto, que haja uma maior divulgação das medidas disponíveis pela Lei Maria da Penha e uma implementação dos programas assistências, devendo todas as vítimas poder contar com essas medidas protetivas.

1 LEI MARIA DA PENHA

A lei 11.340/06, conhecida como Lei Maria da Penha foi decretada em 07 de agosto de 2006 e entrou em vigor em 22 de setembro de 2006, sendo que tem esse nome em homenagem a Maria da Penha Maia Fernandes que foi casada durante 23 anos, sofrendo violências domésticas e após a segunda tentativa de homicídio, ela denunciou seu então marido. Ocorre que o marido não foi punido, tendo sido formado uma denúncia à Comissão Interamericana dos Direitos Humanos da OEA

(Organização dos Estados Americanos), sendo o Brasil condenado por violar o disposto no artigo 51 da Convenção de Belém do Pará.

O Brasil durante muitos anos foi um país omissivo e negligente com a questão da violência doméstica, uma vez que não ocorria uma efetiva punição aos agressores, o que fazia que muitos considerassem essas agressões como normal.

No ano de 2001 foi elaborado o relatório nº 54/2001, no qual o Brasil foi condenado por violar o disposto no artigo 51 da Convenção de Belém do Pará, sendo responsabilizado por omissão, negligência e tolerância nos casos que envolviam violência doméstica, devendo adotar algumas providências como finalizar o caso Maria da Penha. (BELSITO, 2016).

Para se caracterizar violência doméstica contra a mulher, não é preciso que o autor seja homem, podendo assim ser vítima também mulheres que estejam em uma união homoafetiva. O artigo 5º, parágrafo único, da Lei 11.340/06 traz que as relações para configurar violência doméstica independe da orientação sexual da vítima. (LIMA, 2014).

A Lei nº 11.340/06 trouxe mudanças importantes no ordenamento jurídico como a possibilidade da prisão em flagrante do agressor, quando a mulher corre riscos e a proibição da pena ser em pagamento de cestas básicas e multas, que eram as penas mais comuns antes da promulgação da lei. A violência doméstica se tornou prevista no Código Penal como agravante de pena, passaram a ser criados Juizados Especializados de Violência Doméstica e Familiar contra a mulher para se resolver tanto a questão criminal com relação a agressão sofrida e as questões cíveis, como divórcio, pensão e guarda. (BRUNI, 2008).

Existem diferentes formas de violência doméstica contra a mulher, não se tratando apenas da violência física que é a mais conhecida na sociedade, sendo cinco as formas de violência doméstica prevista na Lei Maria da Penha: física, psicológica, patrimonial, moral e sexual.

O artigo 7º em seu inciso I da Lei nº 11.340/06 traz o conceito de violência física como sendo “qualquer conduta que ofenda sua integridade física ou corporal. (BRASIL, 2006).

O conceito de violência psicológica também encontram-se disposto na Lei Maria da Penha, como sendo:

Qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise

degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação. (BRASIL, 2006).

A violência sexual na Lei Maria da Penha encontra-se previstas no Código Penal no Título dos crimes contra a dignidade sexual. (BRASIL, 1940).

A violência patrimonial é tratada no inciso IV do art. 7º da Lei Maria da Penha sendo qualquer conduta que ocorra retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos da vítima. (BRASIL, 2006).

A violência moral configura os crimes contra a honra, também previstos no Código Penal, que são calúnia, injúria e difamação. (BRASIL, 1940).

Já a violência doméstica contra a mulher é diferente de todas as outras formas de violência em razão da relação de afeto em que a vítima tem com seu agressor, então muitas vezes ela não quer ver o agressor punido e tão somente quer que cesse a violência. (FERNANDES, 2015).

2 DO ATENDIMENTO PELA AUTORIDADE POLICIAL AO PROCESO JUDICIAL

A Lei Maria da Penha trata sobre o atendimento pela autoridade policial, em seus artigos 10, 10-A, 11,12, 12-A e 12- C.

Uma das primeiras providências se trata da oitiva da vítima, pois o seu depoimento é de extrema importância, uma vez que quando a agressão não deixar marcas nem vestígios, a palavra da vítima deve prevalecer. Mesmo nos casos em que se têm outros meios de provas, é imprescindível o depoimento da vítima para o convencimento do juiz, junto com as outras provas. (LIMA, 2014).

Por se tratar de um crime com características diferentes, muitas vezes ocorrendo por questão de gênero, deve ocorrer um cuidado especial na oitiva das vítimas de violência doméstica para que se proteja sua saúde psicológica e sua integridade física, sendo que preferencialmente a oitiva da vítima será feita por uma mulher. (DIAS, 2019).

Todo atendimento e cuidado com a vítima na fase policial é de extrema importância pois ao procurar a polícia, a vítima deposita toda a confiança de que vai

ter uma proteção e finalmente acabar com seu sofrimento, que muitas das vezes perduram há muito tempo até que não suportem mais e dirija-se até a Delegacia.

A oitiva da vítima também deve ser feita em uma sala especial com os equipamentos adequados para que a vítima sinta um conforto e mais confiante, porém o número de Delegacias que dispõem desse ambiente é muito baixo. (BIANCHINI, 2018).

A Lei Maria da Penha traz sobre a prioridade da criação de Delegacias Especializadas de Atendimento à mulher pelos Estados, porém o número dessas delegacias que existem hoje no país não é suficiente.

Como não existem Delegacias de Defesa da Mulher suficientes, é necessário que todos os policiais passem por cursos para uma capacitação constante, visando que saibam a lidar com essa situação. (ARAÚJO, 2016).

No atendimento pela autoridade policial deve ser perguntado a vítima se ela deseja medidas protetivas de urgência e se ela desejar, terá a autoridade policial um prazo de 48 horas para encaminhar o pedido ao juízo.

Em seu capítulo IV, a Lei Maria da Penha trata sobre a assistência judiciária. Este capítulo possui somente dois artigos, porém é de extrema importância, assim como também todo o procedimento judicial nesses casos.

Apesar do artigo 14 da lei nº 11.340/06 dispor sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, não trouxe o prazo para sua criação e isso faz com que os números desses juizados no Brasil sejam muito baixos, sendo que para tanto, alegam como um dos motivos, a ausência de recursos. (DIAS, 2019).

A criação desses juizados tem como finalidade principal uma maior rapidez para o julgamento dos casos de violência doméstica, uma vez que devido ao grande número de processos das varas criminais, o julgamento pode demorar anos.

Os Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra Mulheres têm competência para julgar não somente o processo criminal como também o cível em casos que envolvam questões familiares, como por exemplo pensão alimentícia e partilha de bens. (PASINATO, 2010).

O número de processos judiciais nos casos de Maria da Penha é bem alto, sendo que só em 2016 ocorreram 1.199.116 e foi o nordeste que apresentou o menor número de processos de violência doméstica, porém esse número alto não significa necessariamente que os casos de violência doméstica e familiares contra a mulher

aumentou, podendo significar também que mais mulheres estão criando coragem de denunciar as agressões sofridas. (BIANCHINI, 2018).

Uma questão muito importante de diferença do processo judicial comum e do processo judicial nos casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, é a vedação da aplicação da Lei nº. 9.099/95, com o fundamento que a violência doméstica e familiar não se pode caracterizar delitos de pequeno potencial ofensivo, uma vez que os danos são maiores. (BRASIL, 2006).

A Lei Maria da Penha dispõe que a vítima estará acompanhada de advogado ou defensor público durante todo o processo, principalmente com a finalidade que tenha mais segurança e clareza sobre todos os atos do processo, uma vez que muitas das vítimas são leigas sobre o procedimento judicial. (BRASIL, 2006).

Com a Assistência Judiciária, o legislador prevê que a vítima será informada com maior clareza de todos os seus direitos bem como de todo o procedimento judicial e as medidas que deve tomar. (ALMEIDA, 2013).

O processo judicial é de extrema importância, pois através de divulgação de que casos seguiram todo o tramite judicial até o final e que o agressor foi realmente penalizado, isso fará com que mais vítimas tomem coragem de denunciar, por saberem que realmente o agressor não ficara impune e que muitas pessoas não cometerão mais a agressão por saber que irão ser responsabilizados e punidos, diferentemente do que ocorria antes da Lei nº. 11.343/06.

3 GARANTIA AO TRABALHO

A garantia ao trabalho encontra-se prevista no artigo 9º, § 2º, incisos I e II da Lei Maria da Penha, como uma forma de proteção a vítima. (BRASIL, 2006).

As principais garantias relacionadas ao trabalho da vítima é a prioridade de transferência da funcionária pública, pois muitas vezes a vítima não se sente mais segura e quer recomeçar a vida em outro lugar, longe do agressor e a outra garantia é o direito da vítima se afastar do trabalho até seis meses sem perder o vínculo empregatício, podendo voltar normalmente ao trabalho depois do fim desses seis meses. (DIAS, 2019).

Também poderá ocorrer o afastamento da vítima do seu local de trabalho, como medida protetiva que visa preservar sua integridade física, uma vez que o agressor

sabendo do seu local de trabalho, poderá ir até lá, ocorrendo muitos casos de descumprimento de medidas protetivas no local de trabalho da vítima.

Quando a vítima se tratar de funcionária ou servidora pública, a administração pública deverá assegurar sua remoção prioritariamente, podendo ocorrer a transferência por meio de determinação Judicial. (PORTO, 2007).

Se o juiz ao analisar caso entender necessário para a integridade da vítima o seu afastamento do local de trabalho, poderá impor a manutenção do contrato de trabalho, não podendo a vítima ser demitida. (DIAS, 2019).

Ao se afastar do agressor, é fundamental que a mulher continue com vínculo empregatício para se manter, e ter a garantia de uma renda, uma vez que o medo das dificuldades financeiras e a dependência econômica é um motivos que levam as mulheres a se manter com o agressor.

O pedido para preservar o vínculo trabalhista quando uma mulher é vítima de violência doméstica pode ser requerida tanto na fase policial, ou mesmo após o Ministério Público oferecer denúncia.

4 DAS MEDIDAS ASSISTÊNCIAIS

Devido a todo sofrimento da mulher vítima de violência doméstica e familiar, tanto pela agressão física ou psicológica, como muitas vezes pela dependência emocional ou financeira ao agressor, a Lei Maria da Penha traz um capítulo inteiro voltado a assistência à mulher vítima de violência doméstica e familiar. (BRASIL, 2006).

A lei Maria da Penha trata em seu capítulo II, sobre as medidas assistenciais às vítimas de violência doméstica e familiar, sendo disposto que essa assistência será elaborada de acordo com as normas políticas de proteção. (BRASIL, 2006).

A lei nº11.340/06 trouxe a possibilidade dos juzizados que vierem a ser criados em virtude da mesma lei, contarem com uma equipe de atendimento multidisciplinar, que será composta por profissionais das áreas jurídica, da saúde e psicossocial. (BRASIL, 2006).

No ano de 2016 havia cerca de 411 profissionais no país que atuavam na equipe multidisciplinar, sendo normalmente esses profissionais compostos por psicólogos, assistentes sociais e também em alguns casos médicos, pedagogos. (CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, 2017).

Não existe a obrigatoriedade da equipe multidisciplinar, sendo facultativo a atuação dessas equipes junto ao poder judiciário, conforme a expressão trazida no artigo 29 da Lei Maria da Penha de que os juizados poderão contar com uma equipe multidisciplinar, porém diversos órgãos já se manifestam pela obrigatoriedade da implementação dessa equipe multidisciplinar. (COIMBRA; RICCIARDI; LEVY, 2018).

As equipes multidisciplinares tem um papel muito relevante para que ocorra a diminuição do número de casos de violência doméstica, dando todo suporte para que a vítima passe por essa situação e consiga recomeçar.

As políticas assistenciais para vítimas de violência doméstica não surgiram com a Lei Maria da Penha mas sim na década de oitenta e ganhou maior efetividade com a criação da Lei nº 11.340/06. (MELO; RODRIGUES, 2017).

Os Estados e Municípios devem criar formas de assistência à vítima para que realmente ocorra uma maior eficácia da Lei Maria da Penha e também para que a vítima restabeleça do dano sofrido, que pode deixar marcas não só físicas, como psicológicas. (DIAS, 2019).

Um exemplo de política assistencial encontrado na cidade de Lins/SP é o CRAM (Centro de Referência e Atendimento à Mulher) que tem como finalidade prestar diversos atendimentos às mulheres vítimas de violência doméstica, como atendimentos jurídicos e psicológicos.

O número das políticas públicas assistenciais para mulheres vítimas de violência doméstica, segundo dados do IBGE diminuiu em 10 anos de 2,5 % para 2,4%, o que mostra que ainda é necessário muito esforço para a criação de novas políticas assistenciais, um vez que o número de violência doméstica aumenta cada vez mais. (ALBUQUERQUE, 2019).

A necessidade de assistência para as vítimas de violência doméstica é imprescindível, uma vez que uma das diferenças com outros delitos é que devido a relação de afeto que a vítima mantém com seu agressor, ela deseja cessar a violência, mas não deseja que seu agressor sofra uma punição. (FERNANDES, 2015).

Não é possível acabar com a violência doméstica contra mulheres sem as políticas assistenciais, já que através dessas políticas devem ocorrer uma maior conscientização da sociedade de que violência contra mulher no âmbito familiar é crime e que a vítima através de um suporte dado por essas políticas também tenha coragem para denunciar e não se sentir culpada pela violência sofrida. (DIAS, 2019).

5 MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA

Uma das inovações trazidas pela Lei Maria da Penha, mais utilizado nos casos de violência doméstica, são as medidas protetivas de urgência. (BRASIL, 2006).

Não existem somente medidas protetivas que visam proteger a vítima de novas agressões, como também algumas medidas que visam a prevenção da violência doméstica e familiar e encontram-se previstas no artigo 8º da Lei Maria da Penha. (BRASIL, 2006).

Como as medidas protetivas têm natureza de urgência, elas são autônomas e independe do processo investigativo ou do processo judicial, já que sua concessão deve ocorrer durante um curto período de prazo, pois a vítima pode correr perigo. (CARDOSO, 2018).

As possibilidades de medidas protetivas trazidas pela Lei Maria da Penha não são limitadas a aquelas que a lei dispõe, podendo ser aplicadas outras medidas, sendo que estas serão aplicadas de acordo com a necessidade de proteção da vítima. (LIMA, 2014).

Ocorre a divisão das medidas protetivas de urgência em duas espécies, ou seja, as que obrigam o agressor, dispostas no artigo 22 da Lei Maria da Penha e as medidas que acolhem a vítima, previstas no artigo 23 da Lei Maria da Penha. (BRASIL, 2006).

As medidas que obrigam o agressor estão previstas no artigo 22 da Lei Maria da Penha e são afastamento do lar, suspensão da posse ou restrição do porte de armas, prestação de alimentos, restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores e outras três condutas, que ficam proibidas, previstas no inciso III (proibição de aproximação, contato e frequentar determinados lugares). (BRASIL, 2006).

A primeira medida destinada a vítima se trata de encaminhá-la a programas que irão ajudá-la a seguir em frente e superar o trauma da agressão sofrida. Outra medida é a recondução da vítima ao domicílio que tem relação com o afastamento do agressor do lar, ou seja, após determinado o afastamento do agressor, a vítima poderá se reconduzir a residência. (FERNANDES, 2015).

Outras medidas são a proibição temporária para a celebração de atos e contratos de compra, venda e locação de propriedade em comum; a suspensão da procuração uma vez que devido a confiança que a vítima depositava no agressor, possa ter lhe conferido amplos poderes na qual ele pode usar para prejudicá-la e por

último a caução provisória no qual tem uma natureza indenizatória pelos danos causados à vítima. (FERNANDES, 2015).

CONCLUSÃO

O Brasil se manteve durante muitos anos inerte sobre a violência doméstica sofrida pelas mulheres e ocorridas no âmbito familiar, passando somente a existir uma proteção efetiva para tais vítimas com a promulgação da lei nº 11.340/06.

São diversas as formas que se podem ocorrer a violência doméstica e familiar trazidas pela Lei Maria da Penha sendo elas a violência física, a violência psicológica, a violência sexual, a violência patrimonial e a violência moral; porém, não são limitadas, podendo ocorrer outros tipos de violência.

Um dos pontos mais importante trazido pela Lei Maria da Penha é sobre a assistência à mulher vítima de violência doméstica, pois é somente através dessa assistência que a vítima vai realmente se sentir segura.

Por ter caráter protetivo, a Lei Maria da Penha também traz algumas garantias como a garantia ao trabalho da vítima, uma vez que o seu afastamento do trabalho não poderá ser considerado abandono ou falta, devendo ocorrer a preservação do vínculo trabalhista.

É fundamental que as vítimas de violência doméstica e familiar possam contar com todas as medidas de proteção dispostas na lei, bem como conte com programas assistenciais, para que consigam se sentir acolhidas e protegidas e que entenda que a culpa da agressão sofrida não é sua, uma vez que nos casos de violência doméstica, a vítima fica muito mais fragilizada e muitas vezes o agressor a culpa pela violência e essa fragilidade faz com que realmente se sinta culpada.

Para que cada vez mais se reduzam o número de violências domésticas e familiares contra as mulheres é necessário o aumento cada vez maior do número programas assistenciais com o objetivo de dar todo o suporte necessário para que a vítima supere o trauma e recomece, bem como, também, programas que busquem prevenir que mais casos de violência doméstica e familiar ocorram, como através de campanhas educativas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, R. Combate à violência doméstica regride no Brasil enquanto número de casos aumenta, 2019, Disponível em: <https://ultimosegundo.ig.com.br/brasil/2019-10-15/combate-a-violencia-domestica-regride-no-brasil-enquanto-numero-de-casos-aumenta.html>. Acesso em 09 de maio de 2020.

ALMEIDA, D. N. Da assistência judiciária: artigos 27 e 28 da Lei nº 11.340/2006, 2013, Disponível em: <http://www.compromissoeatitude.org.br/da-assistencia-judiciaria-artigos-27-e-28-da-lei-no-11-3402006-por-dulcielly-nobrega-de-almeida/>. Acesso em 09 de maio de 2020.

ARAÚJO, T. L.L. 10 anos da Lei Maria da Penha: O atendimento policial nos casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, 2016. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/51208/10-anos-da-lei-maria-da-penha-o-atendimento-policial-nos-casos-de-violencia-domestica-e-familiar-contra-a-mulher>. Acesso em 10 de maio de 2020.

BELSITO, B. **Relatório Nº 54/01. Caso 12.051 Maria da Penha Maia Fernandes X Brasil**, 2016. Disponível em: <https://brunabelsito.jusbrasil.com.br/artigos/335719178/relatorio-n-54-01-caso-12051-maria-da-penha-maia-fernandes-x-brasil>. Acesso em: 09 de maio de 2020.

BIANCHINI, A. **Lei Maria da Penha: Lei n.11.340/06: Aspectos assistenciais, protetivos e criminais da violência de gênero**, 4 ed. São Paulo, Saraiva, 2018.

BRASIL. **Decreto-Lei nº. 2848, de 7 de dezembro de 1940**. Código Penal. Brasília, DF: Presidência da República, [2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm. Acesso em 20 dez. 2020.

BRASIL. **Lei nº 11.340 de 07 de agosto de 2006**. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8 do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências. DF: Presidência da República, [2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em 20 dez. 2020.

BRUNI, A. N. C. Antes e depois da Lei Maria da Penha, 2008, Disponível em: <https://psicanalistaveramattos.blogspot.com/2008/08/lei-11340-lei-maria-da-penha-antes-e.html>. Acesso em: 11 de maio de 2019.

COIMBRA, J.C.; RICCIARDI, U.; LEVY, L.. Lei Maria da Penha, equipe multidisciplinar e medidas protetivas. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 158-172, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 mar. 2020.

CARDOSO, B. Violência contra a mulher: o que são as medidas protetivas de urgência?, 2018, Disponível em : <https://jus.com.br/artigos/64030/violencia-contra-a-mulher-o-que-sao-as-medidas-protetivas-de-urgencia> Acesso em 30 de jan. de 2020.

Direitos Humanos no Cotidiano Jurídico SÃO PAULO (ESTADO). Procuradoria Geral do Estado. Grupo de Trabalho de Direitos Humanos. Direitos humanos no cotidiano jurídico. Disponível em:<http://www.pge.sp.gov.br/centrodeestudos/bibliotecavirtual/direitos%20humanos.pdf#page=43> . Acesso em 06 de setembro de 2019

DIAS, M. B. A Lei Maria da Penha na Justiça. 6. ed. Salvador: Editora JusPodivim, 2019.

FERNANDES, V.D.S. **Lei Maria da Penha: O Processo Penal no caminho da efetividade**, São Paulo, Atlas, 2015.

MELO, M.C.G; RODRIGUES, A. S. Políticas de atendimento às mulheres em situação de violência doméstica: os centros de referência de atendimento às mulheres e a abordagem interseccional, 2017, Disponível em: http://osocialemquestao.ser.puc-rio.br/media/OSQ_38_art_8_Melo_Rodrigues.pdf. Acesso em 30 de jan. de 2020.

PORTO, P. R. F. **Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher: Lei 11.340/2006**: análise crítica e sistêmica. Porto Alegre: Livraria do advogado, 2007.

A RESPONSABILIDADE CIVIL POR ERRO MÉDICO NO PARTO CIVIL LIABILITY FOR MEDICAL MISTAKE IN CHILDBIRTH

Rafaela Merino Felix da Silva – rafaela-felix@hotmail.com
Graduanda de Direito – UniSALESIANO Lins

Danilo César Siviero Ripoli – danilo@unisalesiano.edu.br
Professor Mestre em Direito - UniSALESIANO Lins

RESUMO

A responsabilidade civil é um dos temas com maior problemática na atualidade jurídica. Dessa forma, este artigo examina acerca da responsabilidade civil por erro médico em decorrência da realização do parto, buscando definir, porém, sem esgotar, no que tangencia a breve noção acerca da responsabilidade civil. Analisou-se sobre o erro médico, isto é, sua definição e as formas a quais são externados na relação entre médico e paciente. Com isso, discutiu-se sobre a responsabilidade do médico obstetra e sua equipe, com o intuito de compreender quando esta responsabilidade será imposta e sob quais circunstâncias. O estudo é feito inclusive à luz da perspectiva da dignidade da pessoa humana, inserindo pontos importantes sobre a violência obstétrica sofrida tanto pela mulher quanto pelo feto. Finalizando-se, analisou-se as causas excludentes da responsabilidade civil. Trata-se de pesquisa bibliográfica, com uso de método dedutivo, valendo-se de textos de doutrinas, normas e jurisprudências, objetivando maior elucidação dos fatos em razão da importância de tal assunto no meio social.

Palavras-chave: RESPONSABILIDADE CIVIL. ERRO MÉDICO. PARTO.

ABSTRACT

Civil liability is one of the most problematic issues of legal relevance. In this way, this article examines civil liability arising from medical error for carrying out childbirth, seeking to define, but without exhausting the brief notion about civil liability. We analyzed the medical error, that is, its definition and the ways in which they are expressed in the relationship between doctor and patient. With that, it was discussed about the responsibility of the obstetrician and his team, in order to understand when this responsibility will be imposed and under what circumstances. The study is carried even in the light of the perspective of the dignity of the human person, inserting important points about the obstetric violence suffered by both, woman and fetus. Finally, with an analysis of the preclusive causes of civil liability. It is bibliographic research, using a deductive method, using texts of doctrines, norms and jurisprudence aiming at a greater elucidation of the facts due to the importance of such subject in the social environment.

Keywords: CIVIL RESPONSIBILITY. MEDICAL ERROR. CHILDBIRTH.

INTRODUÇÃO

Em meio a tanta variedade de categorias exercidas profissionalmente, há o destaque para os profissionais liberais e a suas responsabilidades, sendo um ponto discutido em incontáveis obras, possuindo grande número de casos nos tribunais, em razão da grande importância que perseguem as condutas exercidas por tais profissionais. Destacam-se, neste sentido, as funções exercidas pelos profissionais da saúde, sobretudo, do médico obstetra que terá seu exercício profissional atrelado a no mínimo duas vidas.

Segundo estudos apontados por Thaisa Mara Leal Cintra Rodrigues (2016) estima-se que 287.000 mortes maternas ocorreram a nível mundial em 2010, não esquecendo que mais de 50 milhões de mulheres sofrem sequelas ou doenças com a gravidez e no mínimo 1.200.000 recém-nascidos morrem em detrimento de complicações durante o ciclo gravídico-puerperal.

Dessa forma, para que fosse conquistado um entendimento coeso e preciso desse tema, a pesquisa valeu-se de meios bibliográficos, por intermédio de método dedutivo, além da utilização de jurisprudências e textos de normas e doutrinas.

Para isso, a primeira seção abordou as noções prévias sobre responsabilidade civil, que se trata de um dever jurídico que surge para recompor o dano que fora violado no ato originário, bem como os pressupostos capazes de ensejarem a reparação do dano.

A seção seguinte, por sua vez, trouxe a definição de erro médico, em virtude da relevância que este instituto traz na vida dos pacientes e para melhorar a compreensão deste artigo. Diante disso, foi necessário discorrer a respeito das formas as quais o erro médico poderá se externar.

Já a terceira e última seção, inicia com a verificação da responsabilidade civil do médico no parto, onde trouxe um questionamento se seria uma obrigação de meio ou de resultado, visto que, em regra, se trata de uma obrigação de meio, em que o médico deverá agir com toda cautela que esse momento relativo à parturição necessita.

Tratou-se, ainda, sobre a responsabilidade contratual do obstetra e seus prepostos, pois, para um resultado satisfatório é necessário que se tenha a junção efetiva de uma equipe. Em razão do respeito que se deve ter com a paciente, foi necessário entrar no tema da violência obstétrica, visto que muitas mulheres no parto,

bem como antes e depois, sofrem atos atentatórios contra a integridade física e psíquica. Infelizmente milhares de mulheres já passaram por tal tormento, em razão de sua submissão, falta de conhecimento e outros fatores proporcionados no parto. Ao final, o artigo traz as excludentes da responsabilidade civil médica.

As ações ajuizadas dilaceradamente e muita das vezes julgadas improcedentes, mostram a falta de informação tanto dos médicos quanto dos pacientes, em razão disso, é de suma precisão que o médico tenha ciência de seus direitos e deveres, bem como os pacientes no que tangencia o direito de ser informado e reconhecer os riscos demandados pela relação entre paciente e médico.

1 BREVE NOÇÃO ACERCA DA RESPONSABILIDADE CIVIL

A responsabilidade civil surge da ideia de uma obrigação e encargo, onde sua essência se relaciona com o desvio de conduta; isto é, ela é capaz de delimitar e impor ordem aos atos que podem ser danosos a outrem. Segundo Cavalieri Filho (2015), tal instituto é um dever jurídico decorrente que surge para recompor o dano advindo da violação de um dever jurídico originário.

Nesse viés, torna-se necessário caminhar para as espécies da responsabilidade civil, que se baseiam em como a culpa será vista, ou seja, de forma objetiva ou subjetiva, ao qual a segunda é a que mais se identifica com o estudo em questão.

Segundo Gonçalves (2017), a responsabilidade subjetiva está atrelada a presença de culpa, uma vez que não havendo, não há o que se falar em reparação de dano. Desse modo, entende-se que a prova da culpa se torna fator de extrema precisão para, então, ter como consequência o dano indenizável.

Já no que concerne a responsabilidade objetiva, esta ocorre independente de culpa. Segundo Carlos Roberto Gonçalves, “essa teoria, dita objetiva, ou do risco, tem como postulado que todo dano é indenizável e deve ser reparado por quem a ele se liga por um nexo de causalidade, independente de culpa”. (2017, p. 57).

Além das espécies ora mencionadas, a responsabilidade civil para existir precisa da ocorrência de três elementos essenciais, determinados pela ação ou omissão do agente, relação de causalidade e dano experimentado pela vítima.

Desse modo, ocorre a ação do agente quando o mesmo age em contrariedade com a lei; já a omissão pode ser tida quando existe o dever de praticar determinado

ato, mas não o faz. A culpa ou dolo do agente estão relacionados com sua conduta, isto é, quando há intenção de provocar dano, fala-se em dolo e quando ocorre por imprudência, negligência ou imperícia, sem vontade de provocar o resultado, ocorre o ato culposo. (DINIZ, 2019).

Não se diz em responsabilidade civil se não há uma relação entre a conduta e o dano, dessa forma, é de suma importância se atentar se houve a ocorrência do nexo de causalidade. Por fim, mas não menos importante, deverá ocorrer o dano experimentado pela vítima, caso contrário configuraria enriquecimento ilícito. Vale lembrar que tal dano pode ser de prejuízo econômico (dano patrimonial) ou de ordem psíquica (dano moral). (DINIZ, 2019).

2 ERRO MÉDICO

O erro médico pode ser compreendido como um acontecimento adverso do pretendido no exercício da profissão, bem como um mau resultado, que advém da omissão ou ação do profissional em questão. (GIOSTRI, 2006).

Entende-se que o ato será comissivo quando o médico pratica uma ação e omissivo quando ocorre certa inércia, isto é, o profissional deixa de fazer o que deveria ser prontamente feito. (AMARAL, 2014).

Sendo assim, é correto afirmar que embora haja muita divergência com relação à atuação médica, é coeso que este profissional liberal deva agir com êxito e integridade.

2.1 Erro de diagnóstico, erro de conduta e erro escusável

O erro de diagnóstico passa por sérios conflitos de análises, uma vez que para resultar tal erro é necessário que o paciente se submeta a uma série de exames, o que abre dois cenários distintos: o paciente da rede pública pode não ter condições de arcar com estes e o paciente por meio de convênio ou plano de saúde que é pressionado pelas operadoras devido ao limite de número de exames solicitados. (AMARAL, 2014).

Para abrir um parâmetro de análise do erro em comento, traz Irany Novah (1998) um exemplo pautado no erro de diagnóstico e acerto na conduta, ao qual menciona um caso de abdômen agudo por salpingite diagnosticado de forma errônea

como apendicite aguda – onde nos dois casos o procedimento é cirúrgico – e, o médico, ao abrir o abdome, comprovará o erro de diagnóstico e operará corretamente.

Segundo Giotri (2006), o erro de conduta é caracterizado quando o médico insiste em conduta errada, sem resultado positivo para cura ou melhora do paciente. O médico deve traçar outras saídas, solicitar novos exames e, sobretudo, dar início a outra abordagem clínica se o paciente não responde de forma plausível e notória aos tratamentos previstos no primeiro diagnóstico.

Por fim, tem-se o erro escusável, que por sua vez se diferenciam do erro médico, por se caracterizar como àquele que não ocasiona imputabilidade ao profissional médico, em detrimento das naturais limitações da medicina bem como da falta de possibilidade de ter um diagnóstico concreto, podendo gerar uma conduta errônea justificável. (GIOTRI, 2006).

Sendo assim, o erro médico escusável pode ser definido também como aquele que qualquer profissional, estando nas mesmas condições, cometeria. Um exemplo que pode se enquadrar no assunto em comento, são os médicos plantonistas de prontos socorros que se encontram em cidades do interior, onde não demandam instrumentos necessários para determinar com êxito algumas patologias. (AMARAL, 2014).

3 RESPONSABILIDADE CIVIL DECORRENTE DE ERRO MÉDICO PELA REALIZAÇÃO DE PARTO

Compreende-se que a área da obstetrícia está sujeita ao cometimento de falhas variáveis, onde, por consequência, tem-se a ocorrência de danos muita das vezes irreversíveis.

Dessa forma, essa seção discorrerá sobre a responsabilidade civil do médico no parto, a fim de entender se esta é uma obrigação de meio ou resultado; bem como tratará acerca da responsabilidade contratual do obstetra e seus prepostos, correlacionando com o respeito que se deve ter em relação à dignidade da pessoa humana, tornando-se de suma precisão falar sobre a violência obstétrica, sofrida por milhares de mulheres em seu período gestacional e parto; por fim, será falado sobre as excludentes da responsabilidade civil médica.

3.1 Responsabilidade civil do médico no parto: obrigação de meio ou de resultado?

A obstetrícia é uma parte abrangente da medicina em virtude da sexualidade, saúde e reprodução da mulher, bem como por proteger uma vida antes mesmo de seu nascimento. É por isso que se exige do médico o estrito reconhecimento da diversidade cultural do meio social, sobretudo, da paciente em questão. (ROSAS, 2004).

Grande parte da doutrina defende que a responsabilidade civil do médico obstetra se apresenta como subjetiva, haja vista que o médico em questão não possui um controle exato sobre os riscos.

Segundo o doutrinador Flávio Tartuce (2016), a culpa em sentido estrito se delimita a ideia do descumprimento de um dever de forma não intencional, diferentemente do dolo.

Sendo assim, a responsabilidade subjetiva irá considerar o dano, abrangendo tanto os advindos de culpa (quando o agente não possui intenção), como o dano proveniente de dolo (quando o sujeito pratica os atos intencionalmente).

Diante disso, entende-se que para existir a responsabilidade civil decorrente de erro médico, deverá ser verificada a ocorrência da culpa profissional em uma de suas modalidades (negligência, imprudência ou imperícia), não somente o insucesso do tratamento pelo paciente. (FARIAS, 2015).

Nesse sentido, Cavalieri Filho (2014) defende que se faz totalmente necessário a prova técnica, uma vez que o juiz não possui conhecimento científico a ponto de realizar apreciações sobre questões médicas.

No que disciplina a forma que ocorrerá a obrigação do médico obstetra, o doutrinador Kfoury Neto (2010) enquadra como um profissional que exerce obrigação de meio, afinal, não é possível garantir o resultado, porém, poderá tomar providências para que seja sempre o melhor possível, evitando a ocorrência de danos à parturiente ou ao concepto.

A fim de diferenciar a obrigação de meio da obrigação de resultado, pode-se dizer que a obrigação de meio é aquela onde seu resultado não é esperado. Já a obrigação de resultado é possível afirmar que há a obrigação do profissional de produzir o resultado pretendido. (PAMPLONA; STOLZE, 2019).

Em virtude dessa distinção entre obrigação de meio e obrigação de resultado, torna-se claro compreender-se que a medicina é uma ciência que se dá de forma inexata, devido à individualidade de cada corpo humano, fazendo com que a profissão médica seja vista como imprevisível, onde o tratamento cirúrgico e/ou clínico passa a assumir em regra uma obrigação de meio.

3.2 Responsabilidade contratual do obstetra e seus prepostos

A responsabilidade médica se dá costumeiramente de forma contratual, por possuir entre o médico e o cliente a existência de um contrato, que se apresenta como uma obrigação de meio. (DINIZ, 2019).

Exposto isso, Cavalieri Filho (2015) concorda que por ser uma responsabilidade contratual, surge o dever de reparar o dano quando ocorre o descumprimento de uma obrigação que está expressamente prevista no contrato entre as partes.

Já no que diz respeito aos enfermeiros em obstetrícia, a obrigação de ressarcir em virtude da responsabilidade civil se origina desde que verificada a conjunção da conduta comissiva ou omissiva, nexos causal e dano, sendo uma relação de causa e efeito entre a conduta do enfermeiro (agente) e o resultado da assistência. (CARVALHO SOBRINHO, 2004).

Por ser estabelecido um contrato entre o cliente e o enfermeiro, mesmo que tácito, trata-se de uma responsabilidade de natureza contratual, é por isso que, o profissional em comento presta o compromisso de exercer seu serviço de maneira correta e com toda diligência necessária. (OGUISSO; SCHIMIDT, 1985).

Embora o enfermeiro seja em tese considerado profissional liberal, sua autonomia se dá de forma restrita, uma vez que exerce suas tarefas de modo subordinado, recaindo sua responsabilização civil àquela instituição de saúde ao qual é vinculado, devendo observar a relação jurídica que o faz pertencer à equipe. (OGUISSO; SCHIMIDT, 1985).

Adentrando-se aos entendimentos doutrinários, percebe-se que há divergências quanto à imputação da responsabilidade do médico-chefe para com seus auxiliares, isto é, quem deverá ser responsabilizado?

Nesse sentido, há o entendimento de que o chefe da equipe é o responsável, uma vez que é ele quem direciona e dá os devidos comandos. Em consonância com a Súmula 341 do Superior Tribunal Federal (STF, 1963) “é presumível a culpa do

patrão ou comitente pelo ato culposo do empregado ou preposto”, conhecido como culpa *in eligendo*, ao qual se trata da culpa por ter escolhido funcionário errado, recaindo dessa forma, a responsabilização pelas ações de seus empregados. (PETROUCIC, 2008).

Todavia, Cavalieri Filho (2014) defende que esse entendimento não pode ser mais absoluto em virtude das manifestações evolutivas da medicina, tendo cada vez mais avanços em cirurgias, tratamentos e afins. Frente a esse cenário, torna-se possível dividir as tarefas dos membros da equipe cirúrgica.

A fim de delimitar cada possibilidade de atuação, Rui Stoco (2004) leciona que a solidariedade do cirurgião-chefe será evidenciada quando ao analisar o caso, não for possível individualizar a conduta de cada um, bem como quando o médico cirurgião estiver no comando de sua equipe.

Diante o exposto, com o avanço dos padrões da sociedade, tem-se observado na enfermagem obstétrica a existência de profissionais que não possuem vínculo institucional, isto é, profissionais autônomos que prestam assistência às parturientes, gestantes e até mesmo aos nascituros. Nessa hipótese, referidos profissionais devem suportar as consequências dos danos que ensejarem individualmente. (WINCK; BRÜGGEMANN, 2010).

Em virtude da imprevisibilidade da ciência humana e seus fatores, existem eventos acidentais que não podem ser confundidos como erros, no caso de situações que ocasionem traumas as parturientes ou recém-nascidas, que se dá em razão do próprio trabalho de parto.

3.3 Violência obstétrica: a autonomia da paciente e os atos atentatórios contra a integridade física e psíquica da mulher

Considerando que o presente artigo trata acerca da responsabilidade do médico no parto, abrangendo o respeito que se deve ter as vidas que estão envolvidas, torna-se preciso adentrar no campo da violência obstétrica, que, por sua vez, vem sendo discutida e exposta cada vez mais neste contexto, uma vez que o inconformismo e busca pelo direito de reparação vem crescendo entre a sociedade.

A violência obstétrica se apresenta como uma lesão física e/ou psicológica por meio de xingamentos, violação dos direitos da paciente e outros atos totalmente

abusivos contra gestantes e parturientes, ou seja, no momento em que se encontram no maior ápice de vulnerabilidade. (OLIVEIRA, 2018).

Entende-se por violência obstétrica qualquer ato exercido por profissionais da saúde no que cerne ao corpo e aos processos reprodutivos das mulheres, exprimido através de uma atenção desumanizada, abuso de ações intervencionistas, medicalização e a transformação patológica dos processos de parturição fisiológicos. (JUAREZ, 2012 apud ANDRADE; AGGIO, 2014).

Diante disso, faz-se ainda mais necessário a postura do médico obstetra em agir com transparência. Segundo Calado (2014), o profissional liberal em questão, deve deixar de lado sua postura paternalista e compartilhar as informações e decisões com a paciente, deixando claro todas as razões que levaram a esse entendimento.

O Código de Ética Médica, em seu artigo 24 (CFM, 2019) disciplina de forma clara que é vedado ao médico não assegurar a paciente quanto ao seu livre direito de escolha no que tangencia sua pessoa e bem estar, proibindo que o profissional liberal venha exercer sua autoridade em tons de ameaças de limitações de direito.

Assim, percebe-se que há o atrelamento entre o Código de Ética Médica e o princípio da autonomia e da responsabilidade individual, disposto no art. 5º da Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos, onde é defendido o respeito às decisões de cada ser. (ALVES, 2009).

O ato atentatório contra a integridade física da mulher, isto é, que causam dor ou dano físico ao corpo da parturiente sem haver alguma necessidade, é facilmente exemplificado através da manobra de Kristeller, o qual trata-se de um ato danoso à saúde e ao mesmo tempo ineficaz, causando dor e trauma. (REIS, 2011 apud PARTO DO PRINCIPIO, 2012).

Já no que tangencia o procedimento de cunho sexual, este pode ser visto como àquele ato que viola a intimidade da mulher, ou seja, que recai sobre sua integridade sexual e reprodutiva, advindo de situações como assédio, cesariana sem consentimento informado, exames de toques agressivos. (PARTO DO PRINCIPIO, 2012).

E por fim, mas tão terrível quanto, tem-se o procedimento que atinge o psicológico da paciente, advindo de casos em que o médico obstetra provoca sentimento de inferioridade, abandono, perda de integridade e prestígio. Nesse mesmo contexto, enquadra-se procedimento de caráter verbal, ao qual é resultado de ofensas quanto à opção sexual da gestante, renda, família, escolaridade, idade e

demais outras formas que possam ridicularizar a paciente. (PARTO DO PRINCÍPIO, 2012).

Nesse sentido, dentre inúmeros casos, destaca-se o relato de Joyce Guerra para a Revista Época:

O bebê estava para nascer, por parto normal. A equipe optou pela cesárea e se recusou a chamar a médica que me atendia. Não me deram explicações. Avisei que a anestesia não pegou. Mesmo assim, fizeram a cesárea. O anestesista puxava meu cabelo para eu não desmaiar de dor.” (2015).

Assim, constata-se que ocorreu insolência por parte do profissional, que é quando o mesmo usa de sua autoridade para impor a vítima a procedimentos que não foram consentidos, negando informações ou esclarecimento sem ter nenhum caráter de urgência ou emergência para tal. (OLIVEIRA, 2018).

O Ministério da Saúde em 2000 editou a Portaria nº 569, que garante o acesso a saúde tanto para a parturiente quanto para o bebê, ao qual em um de seus artigos, mais especificamente no artigo 2º, alínea “a”, estabelece que toda parturiente deve possuir um atendimento totalmente digno e de qualidade, tanto na gestação quanto no puerpério (BRASIL, 2000).

Nesse viés, é necessário que ocorra a mudança de alguns médicos bem como de suas equipes, o que muitas das vezes possa tratar de um conceito cultural de atendimento de cada profissional, a fim de que seja cada vez mais comum o respeito às mulheres, que além de tudo, se encontram em um dos períodos mais delicados e vulneráveis de suas vidas.

3.4 Excludentes da responsabilidade civil médica

Existem circunstâncias que reduzem e até mesmo impedem a inserção da responsabilidade civil do médico em razão do dano sofrido pelo paciente. O fato supracitado é visto por muitos doutrinadores e pela jurisprudência como causas excludentes da responsabilidade civil do médico, que, por sua vez, são hipóteses que por excluírem o nexo de causalidade, isto é, um pressuposto da responsabilidade civil, acaba por eliminar o dever de reparação do dano. (AMARAL, 2014).

Assim sendo, destacam-se como causas excludentes da responsabilidade civil médica: a) a culpa exclusiva da vítima; b) o fato de terceiro e o c) caso fortuito ou força maior. (AMARAL, 2014).

A culpa exclusiva da vítima ocorre quando o dano é advindo de ato da vítima. É fundamental para a isenção parcial ou total da responsabilidade do médico, a apuração do comportamento do paciente, a fim de romper o nexo de causalidade quando comprovada que a culpa foi exclusiva do paciente. (AMARAL, 2014).

No fato de terceiro, a incidência desta excludente deverá ser analisada de acordo com cada caso concreto, uma vez que o terceiro poderá ser o causador exclusivo do dano ou somente o causador concorrente do prejuízo. (RODRIGUES, 2002). O médico poderá se eximir da responsabilidade desde que este terceiro não seja de sua equipe, portanto, deverá ser alguém alheio à vítima e ao causador do dano, ou seja, aquele que não participou do negócio jurídico. (VENOSA, 2003).

Caso fortuito ou força maior são excludentes designadas pelo Código Civil em seu artigo 393, que diz: “o devedor não responde pelos prejuízos resultantes de caso fortuito e força maior se expressamente não se houver por eles responsabilizados”. (BRASIL, 2002).

E continua, em seu parágrafo único que “o caso fortuito ou de força maior verifica-se no fato necessário, cujos efeitos não era possível evitar ou impedir”. (BRASIL, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por intermédio do presente artigo, conclui-se a importância da responsabilidade civil na regência da vida social, visto que a mesma enseja à ética e a justiça àquele que sofreu algum prejuízo, ao qual terá o direito de ser reparado, ou seja, ela estabelece uma obrigação de reparação àqueles que desviaram sua conduta, provocando lesão ao bem jurídico alheio.

Antes que se compreenda como ocorre a responsabilidade civil por erro médico pela realização de parto, foi-se necessário a busca pela definição, formas e incidência do que seria erro médico, uma vez que para pleitear um direito, primeiro é necessário que se entenda todo o percurso.

Designa-se erro médico como um mau resultado advindo de uma omissão ou ação do profissional liberal em comento e ocorre quando há um desvio de comportamento na execução do trabalho profissional, que, se tivesse sido feito corretamente e conforme o parâmetro estabelecido, não resultaria em dano ao paciente.

A área da obstetria é uma das que mais se encontra sujeitas ao cometimento de inúmeras falhas, ocasionando danos muitas vezes fatais e irreversíveis. Nesse âmbito, o médico obstetra, à luz da perspectiva da grande maioria de doutrinadores, terá sua responsabilidade de forma subjetiva, considerando o dano tanto advindo de culpa (quando não possui a intenção), quanto os provenientes de dolo, ou seja, quando praticá-los de forma intencional.

Além disso, o médico em regra responderá como uma obrigação de meio, isso é notório através do entendimento de que o mesmo não pode garantir a certeza do resultado, todavia, deverá prestar seu serviço de forma que evite danos à parturiente ou ao concepto.

O dever do médico de atuar observando a dignidade da pessoa humana está atrelada a um tema muito discutido atualmente, que é a violência obstétrica sofrida tanto no período gestacional quanto no parto. Ela se apresenta por meio de uma lesão que pode ser física ou psicológica, voltada a ideia de uma atenção desumanizada e abusiva.

Por derradeiro, a fim de delimitar a atuação dos médicos, ao passo que tanto os médicos quanto os pacientes tenham seu direito defendidos, entende-se que também existe as excludentes da responsabilidade civil do médico, que pode ocorrer por culpa exclusiva da vítima, fato de terceiro e caso fortuito ou força maior.

Com o intuito de diminuir o modismo de ações indenizatórias, foi-se necessário traçar meios para obtenção de bons resultados, porém sem esgotar, visto que o direito caminha ao lado de vários meios e sobre várias formas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Cristiane Avancini. **A conexão entre a autodeterminação e a formação familiar na esteira do Princípio da Responsabilidade**. Rio de Janeiro: Forense, 2009.

AMARAL, Fernanda Regina da Cunha. **Erro Médico: a responsabilidade jurídica pelos danos causados aos pacientes na atuação dos médicos, dos hospitais e das operadoras de planos de saúde**. Curitiba: Juruá, 2014.

ANDRADE, Briena Padilha; AGGIO, Cristiane de Melo. **Violência obstétrica**: a dor que cala. 2014. (Anais do III Simpósio Gênero e Políticas Públicas), Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2014. Disponível em: http://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/GT3_Briena%20Padilha%20Andrade.pdf Acesso em: 29 fev. 2020.

BRASIL. Lei nº 10.406, de janeiro de 2002. **Código Civil**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2002/L10406.htm. Acesso em: 09 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 569, de 1 de junho de 2000. Institui o programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento, no âmbito do Sistema único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**. 8 jun. de 2000; Seção 1:4.

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. **Súmula nº 341**. É presumida a culpa do patrão ou comitente pelo ato culposo do empregado ou preposto. Brasília, DF: Supremo Tribunal Federal [1963]. Disponível em: <http://www.stf.jus.br/portal/jurisprudencia/menuSumarioSumulas.asp?sumula=2478> Acesso em: 20 fev. 2020.

CALADO, Vinicius de Negreiros. **Responsabilidade civil do médico e consentimento informado**. Curitiba: Juruá, 2014.

CAVALIERI FILHO, Sérgio. **Programa de responsabilidade civil**. 11. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

CAVALIERI FILHO, Sérgio. **Programa de responsabilidade civil**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2015

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM - Brasil). Resolução nº 2.217 de 27 de setembro de 2018, modificada pela **resolução CFM nº 2.222/2018 e 2.226/2019**. Brasília: Código de Ética Médica, 2019. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/images/PDF/cem2019.pdf>. Acesso em: 30 set. 2019.

DINIZ, Maria Helena. **Curso de direito Civil brasileiro**. 33. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

FARIAS, Cristiano Chaves de; ROSENVALD, Nelson; BRAGA NETTO, Felipe Peixoto. **Curso de responsabilidade civil**: responsabilidade civil. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2015.

GAGLIANO, Pablo Stolze; PAMPLONA FILHO, Rodolfo. **Novo curso de direito civil**. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

GIOSTRI, Hildegard Taggesell. **Erro médico**: à luz da jurisprudência comentada. 2 ed. Curitiba: Juruá, 2006.

GONÇALVES, Carlos Roberto. **Direito civil esquematizado**: responsabilidade civil, direito de família, direito das sucessões. São Paulo: Saraiva, 2017.

KFOURI NETO, Miguel. **Responsabilidade civil dos hospitais: Código Civil e Código de Defesa do Consumidor.** São Paulo: Revista dos Tribunais, 2010.

LAZZERI, Thais. Vítimas da violência obstétrica: o lado invisível do parto. **Revista Época.** 2015. Disponível em: <https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/08/vitimas-da-violencia-obstetrica-o-lado-invisivel-do-parto.html> Acesso em: 08 mar. 2020.

MORAES, Irany Novah. **Erro médico e a lei.** 4. ed. São Paulo: Lejus, 1998.

OGUISSO, TAKA; SCHIMIDT, Maria José. O enfermeiro e a responsabilidade legal no exercício profissional. **Revista Paulista de Enfermagem,** São Paulo, v. out./nov. 1985, n.4, p.170-6, 1985.

OLIVEIRA, Eduarda de. **Violência obstétrica: a responsabilidade civil do médico obstetra e os atos atentatórios a integridade física e psíquica da mulher.** 2018. Monografia final do Curso de Graduação em Direito, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Injuí, 2018. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5630/EDUARDA%20DE%20OLIVEIRA.pdf?sequence=1> Acesso em 29 fev. 2020.

PARTO DO PRINCÍPIO. **Violência Obstétrica: "Parirás com Dor".** Dossiê Elaborado pela Rede Parto do Princípio. Brasília: 2012. Disponível em: <https://www.senado.gov.br/comissoes/documentos/SSCEPI/DOC%20VCM%20367.pdf> Acesso em: 29 fev. 2020.

RODRIGUES, Silvio. **Direito Civil: responsabilidade civil.** São Paulo: Saraiva, 2002.

RODRIGUES, Thaísa Mara Leal Cintra. **Indenizações em obstetrícia: estudos de casos e análise do discurso coletivo das decisões do STJ.** 2016. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 2016.

ROSAS, Cristiano Fernando. **Ética em ginecologia e obstetrícia.** 3. ed. São Paulo: [s.n.], 2004. Disponível em: https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manuais_Novos/etica_ginecologia_3.pdf Acesso em: 16 jan. 2020.

SOBRINHO, Vicente Grossi; CARVALHO, Eloá Carneiro. **Uma visão jurídica profissional da equipe de enfermagem.** 2004. (Pesquisa Bibliográfica) - Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v12n1/v12n1a17.pdf> Acesso em: 18 jan. 2020.

STOCO, Rui. **Tratado de responsabilidade civil: doutrina e jurisprudência.** 6. ed. São Paulo: Revista dos Tribunais: 2004.

TARTUCE, Flávio. **Direito Civil: teoria geral dos contratos e contratos em espécie.** 11. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2016.

VENOSA, Silvio de Salvo. **Direito Civil: responsabilidade civil**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

WINCK, Daniela Reis; BRÜGGEMANN, Odaléa Maria. **Responsabilidade legal do enfermeiro em obstetrícia**. 2010. (Programa de Pós-graduação) – Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

Disponível em:

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44976395/Legal_responsibilities_of_the_nurse_in_o20160421-12996-18vpf9i.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRresponsabilidade_legal_do_enfermeiro_em.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200130%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200130T091421Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=c039c88a9e93cc301698ae8e1b4ec4985c92503353d4bca3bdab7c40599c2e88 Acesso em: 19 jan. 2020.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Efeito da ginástica laboral na percepção de dor musculoesquelética em agentes de endemia
Effect of labor gymnastics on the perception of musculoskeletal pain in endemic agents

Rafaella Sanches Felipe - rafaellasanches0510@gmail.com
Geovana Cristina dos Santos – 12geovanacs@gmail.com
Graduandos em Educação Física- UniSALESIANO Lins
Prof. Me. Osvaldo Tadeu da Silva Jr – UniSALESIANO Lins
osvaldo.tadeu@gmail.com

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar o efeito da ginástica laboral nas dores musculoesqueléticas em agentes de endemias. O estudo foi composto por 13 participantes com idade entre 20 e 35 anos. Foram submetidos a 12 semanas de intervenção com ginástica preparatória 3 vezes por semana. A percepção de dor muscular foi avaliada no início do programa de ginástica laboral (M1), após seis semanas (M6) e ao final de doze semanas (M12) através do inventário para dor de Wisconsin. Foram realizadas análises entre os momentos para as variáveis dor nas últimas 24h relacionados a atividade geral, humor, habilidade de caminhar, trabalho, relacionamento com outras pessoas, sono e apreciação da vida através do teste t de *student* pareado. Foi observado aumento significativo da percepção de dor após 8 semanas da retomada do trabalho após o período de pandemia nas situações de trabalho ($p=0,05$), relacionamento ($p=0,04$), sono ($p=0,03$) e apreciação da vida ($p=0,05$). Conclui-se 12 semanas de intervenção com GL não foram suficientes para a melhora na percepção de dor nos agentes de endemia.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. percepção de dor. Agentes de Endemias.

ABSTRACT

The aim of the present study was to verify the effect of labor gymnastics on musculoskeletal pain in endemic agents. The study was composed of 13 participants aged between 20 and 35 years. They underwent 12 weeks of intervention with preparatory gymnastics 3 times a week. Muscle pain perception was assessed at the beginning of the labor gymnastics program (M1), after six weeks (M6) and at the end of twelve weeks (M12) using the Wisconsin pain inventory. Analyzes were performed between the times for the variables pain in the last 24 hours related to general activity, mood, ability to walk, work, relationship with other people, sleep and enjoyment of life through the paired student t test. There was a significant increase in the perception of pain 8 weeks after resuming work after the pandemic period in work situations ($p = 0.05$), relationship ($p = 0.04$), sleep ($p = 0.03$) and appreciation of life ($p = 0.05$). The conclusion of 12 weeks of intervention with GL was not enough to improve pain perception in endemic agents.

Keywords: Labor gymnastics. perception of pain. Endemic Agents.

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral promove exercícios físicos com o propósito de através do fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento e entre outros de prevenir e diminuir os casos de lesões por esforço repetitivo e distúrbio osteomuscular relacionados ao trabalho. (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

As Lesões por esforços repetitivos ou Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT) ocorrem devido à grande demanda física durante a carga horária do trabalhador que exigem a execução de ações de grandes esforços, postura inadequada, à realização de movimentos repetitivos e de precisão. Devido à crescente dessas lesões e dos distúrbios foram criados programas de intervenção através da ginástica laboral, esta que deve ser realizada por profissionais de educação física que deve focar na prevenção destas lesões e/ou distúrbios. Segundo Sampaio e Oliveira (2008), os membros superiores (MMSS), as regiões das escápulas e cervical são as mais acometidas devido aos esforços ocupacionais,

Para Barreira (1994), devido às novas tecnologias inseridas nas empresas fez com que elevassem a quantidade de trabalhos manuais repetitivos dos empregados onde exigiam esforços físicos de membros superiores (MMSS) e da região superior da coluna vertebral. Estes padrões de repetição que, normalmente, são realizados com alta velocidade, em grande amplitude de movimento (ADM), provavelmente fazendo com que o trabalhador adote posturas consideradas inadequadas e impondo esforços físicos de carga elevada, fazendo com que os distúrbios e/ou lesões possam ocorrer de forma isolada ou associada, assim, sendo intensificado por alguma exposição ao frio e a vibrações.

De acordo com Lima (2019), os fatores de risco para a saúde do trabalhador são classificados em 5 grupos: físico, químico, biológico, mecânico e psicossociais. E que o profissional capacitado para atuar na prevenção destes riscos é o profissional de educação física, que utiliza de exercícios para a melhora da aptidão física em geral e redução de dor no local de trabalho.

A realização dos exercícios propostos através da GL para a prevenção dos DORT são divididos em 3 etapas de execução, que são elas: a primeira etapa chamada de preparatória que é realizada pré jornada de trabalho, a segunda etapa

(compensatória) que é durante a esta jornada com duração de até 15 minutos e finalizando com relaxamento para alívio do estresse. (LIMA, 2019).

Diante do que foi apresentado acima, o questionamento sobre o tema é: a ginástica laboral é capaz de melhorar a percepção na intensidade de dor musculoesquelética de agentes de combate a endemia?

Sendo assim, o objetivo do presente estudo, foi de realizar uma intervenção pré (preparatória) durante a jornada de trabalho no período de 12 semanas em 13 participantes que trabalham como agentes de endemias com a idade entre 20 e 35 anos de ambos os sexos. Com a hipótese, acreditava-se que intervenções frequentes de ginástica laboral pudessem melhorar os sintomas de desconforto e dor músculo esqueléticas nos trabalhadores. Através do alongamento muscular em áreas tensionadas onde o músculo permanece excitado por muito tempo, provocar o relaxamento.

1 Experimento

1.1 Condições Ambientais

Após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Católico Salesiano *Auxillium*, parecer no. 3.356.774, atendendo a Resolução 466 de 12/12/2012 do Ministério da Saúde embasado pelas orientações e normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), foi realizada uma pesquisa experimental com o objetivo de verificar o efeito da ginástica laboral sobre a percepção de dor musculoesquelética em agentes de controle de vetores.

1.2 Participantes da Pesquisa

Participaram 13 (Treze) agentes de controle de vetores da Prefeitura Municipal de Lins com idade entre 20 e 35 anos de idade, após a leitura da Carta de Informação ao Participante e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

1.3 Materiais

Os materiais usados foram o adipômetro Sanny (JACKSON E POLLOCK, 1985); para coleta das dobras cutâneas, balança Tanita Body fat analyzer para massa corporal.

1.4 Procedimentos

Após aprovação do comitê de ética e assinatura do TCLE, a pesquisa foi realizada da seguinte forma:

Após o recrutamento dos participantes foi realizado uma reunião para expor a metodologia utilizada na pesquisa. Neste encontro foi feita a anamnese dos participantes explicado o questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q) (LUZ; FARINATTI, 2005) e coleta de dados antropométricos (Massa corporal, estatura, IMC, % gordura).

Aplicação do inventário para dor de Wisconsin (TEIXEIRA; YENG; KAZIYAMA, 2008). O inventário é composto de diagramas corporais para que o trabalhador assinale as áreas que sente dor. Utiliza uma escala analógica de dor para estimar a intensidade de 0 a 10, que avalia as dimensões relacionadas a intensidade de dor na vida do trabalhador percebidas nas últimas 24h nas situações de pior dor, dor média e dor fraca, além dos contextos de atividade geral, humor, habilidade de caminhar, trabalho, relacionamento com outras pessoas, sono e apreciação da vida. (SILVA; FERREIRA, 2017).

Avaliação do percentual de gordura corporal (% G): somatória dos valores das seguintes dobras cutâneas: tríceps, supra-íliaca e coxa através do adipômetro Sanny (JACKSON E POLLOCK, 1985).

Sessões de exercício de ginástica laboral preparatória: as sessões de exercício foram divididas em 3 partes: 1) Aquecimento (preparar as estruturas musculares para o trabalho); 2) Específicos (relaxar a musculatura hipersolicitada por sobrecarga) e 3) Finalização (exercícios de relaxamento) Duração entre 5 e 15 minutos; Frequência de 3 vezes na semana, durante 8 semanas.

1.5 Análise Estatística

Os dados foram testados quanto à normalidade através do teste Shapiro-Wilk. Foram realizadas análises no início (M1) e após 8 semanas de intervenção (M8) para as variáveis dor nas últimas 24h relacionados a atividade geral, humor, habilidade de caminhar, trabalho, relacionamento com outras pessoas, sono e apreciação da vida através do teste t de student pareado. Os dados foram expressos como média e desvio padrão em forma de tabela. A significância estatística considerada foi de $p \leq 0,05$ entre as comparações. A análise estatística foi realizada em uma planilha eletrônica no formato Microsoft Excel 2010.

2. Resultados

Na tabela 1 são apresentados os dados de caracterização da amostra estudada.

Tabela 1 - Características do grupo (n = 06) estudado durante o experimento.

Variáveis	Média ± DP
Idade (anos)	29,7 ± 5,0
Peso (Kg)	74,1 ± 12,3
Altura (m)	1,75 ± 0,1
IMC (Kg/m ²)	24,0 ± 2,4
% Gordura	12,8 ± 5,5

Fonte: autores, 2020

Na tabela 2 são apresentados de percepção de dor musculoesquelética para cada região corporal de acordo com o período de intervenção. Foi observado aumento da dor na região lombar e de membros inferiores.

Tabela 2 - Valores de frequência (N) e proporção (%) de percepção de dor corporal coletados no início e no final da intervenção do programa de ginástica laboral de oito semanas (n=7).

Regiões corporais	M1		M8	
	N	%	N	%
Cabeça/Cervical	2	33,3	1	10,0
Ombros	-	-	-	-
Coluna torácica	1	16,6	-	-
Coluna Lombar	2	33,3	3	30,0
Braços	-	-	-	-
Cotovelo	-	-	-	-
Punho	-	-	-	-
MMII	1	16,6	6	60,0
Total	6	100,0	10	100,0

Fonte: 2020.

autores,

M1=avaliação no momento inicial da intervenção, M8=avaliação após 8 semanas de trabalho.

Na tabela 3, é apresentada intensidade de dor percebida nas últimas 24 horas relacionados à atividade geral, humor, habilidade de caminhar, o trabalho, nos relacionamentos, sono e apreciação da vida. Foi observado aumento significativo da

percepção de dor após 8 semanas da retomada do trabalho após o período de pandemia nas situações de trabalho ($p=0,05$), relacionamento ($p=0,04$), sono ($p=0,03$) e apreciação da vida ($p=0,05$).

Tabela 3 - Valores de média e desvio padrão (DP) de percepção de dor percebida nas últimas 24 horas em diferentes períodos.

Variáveis	M1	M8	p
	Média ± DP	Média ± DP	
Atividade geral	0,0 ± 0,0	2,4 ± 3,6	0,12
Humor	0,6 ± 1,5	3,3 ± 3,6	0,10
Habilidade de caminhar	0,7 ± 1,5	2,4 ± 3,4	0,27
Trabalho	0,1 ± 0,4	2,7 ± 3,0	0,05*
Relacionamentos	0,4 ± 1,1	2,4 ± 2,8	0,04*
Sono	0,4 ± 0,1	2,6 ± 2,6	0,03*
Apreciação da vida	0,0 ± 0,0	2,0 ± 2,2	0,05*

Fontes: autores, 2020. M1=avaliação no momento inicial da intervenção, M8=avaliação após 8 semanas de trabalho. * $p \leq 0,05$ para o teste t *student* ($n=7$).

3 DISCUSSÃO

A ginástica laboral pode ser definida como a realização de exercícios físicos durante a carga horária de trabalho e de acordo com as necessidades do trabalhador, com a finalidade de preveni-los de doenças ocupacionais, que são aquelas adquiridas no ambiente de trabalho devido ao um esforço repetitivo, carga elevada e outros motivos, assim estimulando uma vida saudável destes trabalhadores. (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008). Podem-se encontrar diferentes classificações da GL, umas dessas divisões são feitas em quatro tipos: a ginástica preparatória, que são exercícios realizados no período antes de iniciar a jornada de trabalho, a fim de aquecer o trabalhador para que esteja despertado e prevenir de futuras lesões. Outro tipo é compensatória, esta que realizada durante a jornada de trabalho em um intervalo de até 15 minutos, nesta etapa é realizado exercícios para fortalecer aquela musculatura mais frágil e alongar os tensionados durante a realização da atividade ocupacional. Já a etapa de relaxamento tem por finalidade, como o nome se sugere, de promover o alívio das tensões musculares, assim diminuindo o estresse após a jornada de trabalho. E o último tipo que é a corretiva, aquela que visa reduzir as consequências do mau posicionamento em que o trabalhador fica para executar sua tarefa ocupacional. (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008). Algumas pesquisas apresentam que a inserção dos programas de ginástica laboral pode proporcionar aos funcionários uma

melhora na qualidade de vida e melhora nas condições físicas, assim auxiliando numa melhor execução das tarefas ocupacionais diárias e instigando para que pessoas sedentárias procurem realizar exercícios físicos também fora do local de trabalho. (LIMA, 2019). Esta inserção traz benefícios para as empresas também, melhorando a imagem da empresa, reduz os acidentes ocupacionais, assim diminuindo as despesas com o serviço médico e também reduz o número de faltas devido a doenças ocupacionais, por causa de trabalhadores mais dispostos e sem dores, conseqüentemente eleva a produção da empresa que inseriu esses programas, assim tendo um maior lucro. (SOUZA et al., 2015).

Em estudo realizado com 55 funcionários do gênero masculino, com idade entre 19 e 32 anos, que foram recém-admitidos para a função de auxiliar de produção de uma indústria alimentícia, concluiu-se a partir dos resultados que a ginástica laboral quando aplicada de maneira correta e regularmente, pode ser eficaz quando estes são associados a programas ergonômicos da empresa. (DINIZ et al., 2008). Em outro estudo foi realizado uma entrevista com 30 indivíduos concluindo-se que mesmo com a inserção da GL não houve total satisfação por parte dos colaboradores, eles relataram se sentir bem fisicamente no ambiente de trabalho, mas expressaram insatisfação com a qualidade de vida, saúde e bem estar no trabalho. (SOUZA et al., 2015). O resultado do presente estudo corrobora com a importância da ginástica laboral para amenização na percepção de dor, porém encontrou-se dificuldade na colaboração dos trabalhadores diante da intervenção do programa de GL devido ao comprometimento ocasionado pela pandemia da Covid-19 em que fez com que os funcionários diminuíssem a carga horária de trabalho, até tendo um período em quarentena no qual ficaram sem realizar nenhuma tarefa ocupacional, assim acredita-se que por causa desta pausa os indivíduos retornaram sem percepção de dor alguma prejudicando o resultado.

O inventário para dor de Wisconsin é um questionário para avaliar a percepção da dor numa escala de 0 a 10, onde o 0 (zero) significa ausência e 10 (dez) a máxima de dor que possa ser sentida pelo trabalhador. Um estudo realizado com 141 bailarinos profissionais no qual foi feito um questionário de Wisconsin para a percepção na intensidade da dor, como reflete na sua vida ocupacional e extra ocupacional, questionando como a dor afeta o humor, seu relacionamento interpessoal, sono, etc. (ROCHA et al., 2011).

O presente estudo realizado com 13 participantes que são agentes de endemias com idade entre 20 e 35 anos de ambos os sexos, com o propósito de intervenção através da ginástica laboral na intenção de diminuir a percepção de dor durante suas tarefas ocupacionais e extras ocupacionais. Durante o período de intervenção desta pesquisa os funcionários participantes tiveram sua carga horária reduzida de 8 horas trabalhadas para 6 horas devido a pandemia da Covid-19 que ocasionou quarentena no mundo, eles ficaram um período de 3 semanas em isolamento sem realizar qualquer tipo de atividade ocupacional. Com essa redução de trabalho pode-se observar nos resultados do presente estudo durante o período de intervenção um aumento da dor na região lombar e de membros inferiores. E também um aumento significativo da percepção de dor após 8 semanas da retomada do trabalho após o período de pandemia nas situações de trabalho ($p=0,05$), relacionamento ($p=0,04$), sono ($p=0,03$) e apreciação da vida ($p=0,05$). Desta forma, pode-se afirmar que a inserção da ginástica laboral no intuito de melhorar as condições dos trabalhadores é importante para a qualidade de vida ocupacional e que quando a carga horária destes foi reduzida e/ou completamente inexistente os participantes não relataram principais pontos de dor. Porém, no retorno gradual ao trabalho depois da pandemia as dores aumentaram, podendo-se afirmar que não estavam preparados fisicamente para este retorno devido ao tempo parados.

CONCLUSÃO

Baseado nos resultados do presente estudo observa-se que 12 semanas de intervenção com exercícios de GL não foram suficientes para causar melhora na percepção de dor musculoesquelética dos trabalhadores. Os dados mostraram que apenas utilizar a ginástica laboral preparatória não é suficiente para auxiliar na melhora na percepção de dor muscular. Porém, são necessários novos estudos investigando o efeito do tempo de intervenção, adição da GL compensatória e de relaxamento para melhor compreender como a GL pode auxiliar na melhora da percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores.

REFERÊNCIAS

BARREIRA, Thais Helena de Carvalho. Abordagem ergonômica na prevenção da LER. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. v. 22, n. 84, p. 51-59, 1994.

DINIZ, Evaleide; CARVALHO, Catarina Maria; LEMOS, Andréa; TOSCANO, Carla Fabiana. Efeitos da ginástica laboral sobre a força de preensão palmar e queixas de dores musculares em auxiliares de produção de uma indústria alimentícia. **Fisioterapia Brasil**, v.9, n.5, p. 309-314, 2008.

JACKSON, AS; POLLOCK, ML. Practical assessment of body composition. **Physician and Sports medicine**. v.13, n.5, p.76-90, 1985.

LIMA, V. **Ginástica Laboral e a Saúde do Trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física**. São Paulo, 2019.

LUZ, Leonardo Gomes de Oliveira; FERINATTI, Paulo de Tarso Veras. Questionário de prontidão para a atividade física (PAR-Q). **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, n.4, v.1, p. 43-48, 2005.

ROCHA, Carlos Eduardo Dall'Aglio; MARTINS, Marielza Ismael; FOSS, Marcos Henrique; JUNIOR, Randolfo dos Santos; DIAS, Lilian Chessa; FORNI, José; DETONI, Eduardo Michele; CUNHA, Ana Márcia Rodrigues da; JUNIOR, Sebastião Carlos da Silva. Melhora da qualidade de vida de pacientes com dor neuropática utilizando de monitorização ambulatorial contínua. **Rev. Dor**. v.12, n. p. 291-296, São Paulo, 2011.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A Ginástica Laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v.7, n.13, p. 71-79, Paraná, 2008. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649/1726>

SILVA, Antonio Candido; FERREIRA, Renato Juciano. Riscos à Saúde e à Segurança no Trabalho do Agente de Combate as Endemias do Município de Campos Sales, Ceará, Brasil. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 52-57, 2017.

SOUZA, Alessandra Prado de; SANTOS, Ana Eliza Gonçalves; PALMA, Jaciara Nazareth Campos; SILVÉRIO, Karine Aparecida; FERREIRA, Leonardo; AGUIAR, Matheus Alves de; MOREIRA, Paula Cruz; MARCIANO, SENNA, Rafael Raiane; SOUZA, Vaneska Rossari Rosa de. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco**, v.1, n.7, p. 1-11, São Lourenço, 2015.

TEIXEIRA, Manoel; YENG, Lin; KAZIYAMA, Helena. **Dor: síndrome dolorosa miofascial e dor músculo-esquelética**. 1. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2008.

COORDENAÇÃO MOTORA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E PILATES

MOTOR COORDINATION OF ELDERLY HYDROGINASTICS AND PILATES

Francielle dos Santos Alves – Bacharel em Educação Física pelo UNISALESIANO de Lins franc1ellealves@hotmail.com

Gracielly Aparecida de Souza Santos – Bacharel em Educação Física pelo UNISALESIANO de Lins graciellyapssantos@hotmail.com

Prof^a. Orientadora Giseli Barros da Silva Manfrin – Mestre em Educação Física pela UNIMEP de Piracicaba gigi_barros@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento é um processo que acomete diversas capacidades físicas, propiciando aos idosos quedas e dificuldades com as atividades diárias. Dentre estas capacidades a coordenação motora é uma das que mais sofre declínio. Diante disto este estudo teve como objetivo comparar a capacidade motora e a qualidade de vida de mulheres idosas praticante de Pilates e Hidroginástica. Para isso participaram da pesquisa 23 mulheres com idades entre 60 e 70 anos, da cidade de Balbinos, ambas sendo ativas há pelo menos um ano, exceto as do grupo controle, sendo 8 praticantes de hidroginástica, 8 praticantes de Pilates e 7 mulheres não treinadas que constituíram o grupo controle. Foram aplicados o questionário SF-36 (para mensurar a qualidade de vida das idosas) e o teste de coordenação motora (latinha), para comparação entre os três grupos. Para análise de dados foi utilizado o método ANOVA *one-way* pelo software *Biostat* 5.0, considerando um nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$). De acordo com os resultados da pesquisa concluiu-se que a atividade física, seja a hidroginástica ou o pilates, apresenta aspectos relevantes e positivos na qualidade de vida de mulheres idosas. Contudo, de acordo com este estudo, apenas o grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora estatisticamente significativa na coordenação motora em relação ao grupo controle e das praticantes de pilates.

Palavras-chave: Coordenação motora, Hidroginástica, Pilates.

ABSTRACT

Aging is a process that affects several physical capacities, providing the elderly with falls and difficulties with daily activities. Among these capacities, motor coordination is one of the most declining. Therefore, this study aimed to compare the motor capacity and quality of life of elderly women practicing Pilates and water aerobics. To this purpose, 23 women aged between 60 and 70 years, from the city of Balbinos, participated in the research, both of whom have been active for at least one year, except those in the control group, with 8 water aerobics practitioners, 8 Pilates practitioners, and 7 untrained women that constituted the control group. The SF-36 questionnaire (to measure the quality of life of the elderly women) and the motor coordination test (can) were applied to compare the three groups. For data analysis, the one-way ANOVA method was used by the Biostat 5.0 software, considering a level of statistical significance of 5% ($p < 0.05$). According to the research results, it was concluded that physical activity, either water aerobics or pilates, presents relevant and positive aspects in the quality of life of elderly women. However, according to this study, only the group practicing water aerobics showed a statistically significant improvement in motor coordination in relation to the control group and pilates.

Key words: motor coordination, hydroginastics, pilates.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um conjunto de alterações que ocorrem no decorrer dos anos, que segundo Morigutt e Ferriolli (1998) é um processo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que levam a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, que terminam por levá-lo a morte.

Com isto há uma perda das capacidades funcionais e conseqüente comprometimento das capacidades físicas como coordenação motora, força, flexibilidade, agilidade, entre outras, além da perda de força muscular. As perdas são consideradas pela mudança fisiológicas que participam na diminuição das capacidades funcionais e por conseqüência no desempenho motor para a execução das atividades da vida diária (COSME, OKUMA, MOCHISUKI, 2008).

Dentre estas capacidades físicas a coordenação motora é uma das que mais nota-se o declínio. A coordenação motora (CM) é entendida como a capacidade de controlar e refinar os movimentos justifica-se que é um aspecto do desenvolvimento humano que está em continuo desenvolvimento, sendo capaz de passar por transformações influenciadas, condições biológicas e ambientais (MALINA,

BOUCHARD; BAR-OR, 2009 apud PEREIRA, DUARTE, 2018; GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013 apud PEREIRA, DUARTE, 2018).

Sabe-se que o exercício físico tem como objetivo manter a saúde e aumentar a aptidão física trazendo benefícios para o aumento das capacidades físicas. Segundo Chaves e colaboradores (2013 apud PEREIRA, DUARTE 2018) afirmam que rotina diária de atividade física proporciona um grande e variado arquivo motor, provocando um estado ótimo de CM.

Dentre as atividades mais frequentes que os idosos praticam estão a hidroginástica e o pilates. A prática de hidroginástica além de ajudar nos aspectos físicos também auxilia na melhora dos aspectos sociais e psicológicos de um indivíduo idoso propondo a ele diversos benefícios para aumentar a sua qualidade de vida (ALVES e SOUZA, 2020). Ainda segundo as autoras, o pilates tem se mostrado uma ótima alternativa para idosos, pois seu objetivo principal é o fortalecimento e alongamento juntamente da musculatura, despertando a consciência corporal.

O objetivo principal deste estudo foi verificar qual das duas atividades propostas apresenta melhor resposta da coordenação motora de idosas de 60 a 70 anos, divididas em três grupos: grupo controle (sedentárias), praticantes de hidroginástica e praticantes de pilates.

1. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi de caráter experimental exploratório com abordagem quanti-qualitativa. Para a coleta de dados as participantes tiveram acesso e assinaram o Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), que garante o sigilo da participação de cada indivíduo.

Os materiais utilizados na prática do experimento foram: fita métrica (marcação dos pontos do teste de coordenação motora), fita adesiva (para garantir que a marcação do teste não saia do lugar), uma mesa (para realização do teste de CM), três latinhas de alumínio vazias e um cronometro. Para realização do treinamento, foram utilizados: colchonetes, elásticos e aparelhos específicos: barrel, reformer, cadillac e chair na pratica do pilates e para as sessões de hidroginástica foram utilizados espaguetes e halteres.

Foram convidadas 23 idosas com idade de 60 a 70 anos, da cidade de Balbinos, sendo 8 praticantes de hidroginástica, 8 praticantes de pilates e 7 mulheres não treinadas que constituíram o grupo controle. O recrutamento das participantes foi por meio de convite verbal, passado pelos responsáveis pela pesquisa.

Foram inclusas mulheres com idade entre 60 e 70 anos praticantes de hidroginástica ou alongamento há pelo menos um ano. Além de mulheres destreinadas, mas que são independentes para a realização das AVDs. Todas apresentaram condições para a realização dos testes propostos e atestado cardiológico. Foram exclusas as participantes que não se encaixaram na idade estipulada e que apresentaram patologias que poderiam influenciar os testes e o desempenho nos exercícios.

O grupo controle foi composto por 7 idosas compatíveis com os critérios de inclusão e que se dispuseram a participar da pesquisa, sendo orientadas sobre a duração e as recomendações (não praticar nenhum exercício físico entre o período de experimento). Sobre o grupo de praticantes de hidroginástica e pilates foi instruído para que as idosas fizessem as sessões como indicado no início da pesquisa.

Os treinos eram realizados três vezes na semana, com duração de 60 minutos, tendo 45 minutos de parte principal e 15 minutos de relaxamento e alongamento ao final das aulas, teve como objetivo trabalhar de forma igual tanto os membros inferiores como superiores.

Para a avaliação das participantes foi realizado um questionário (Questionário SF 36), constando 11 questões e 36 itens que englobam oito componentes (domínios ou dimensões), representados por: capacidade funcional (dez itens); aspectos físicos (quatro itens); dor (dois itens); estado geral da saúde (cinco itens); vitalidade (quatro itens); aspectos sociais (dois itens); aspectos emocionais (três itens); saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção da saúde atual.

E para a avaliação de coordenação motora foi realizado o teste da latinha onde cada participante sentou-se de frente a uma mesa com uma marcação de seis marcas com 12,7cm de distância entre si, com a primeira e última marca a 6,35cm de afastadas das extremidades da fita. Em cada uma das marcas foi fixado, perpendicularmente à fita, outro pedaço de fita adesiva com 7,6cm de comprimento.

Cada participante teve as latinhas dispostas na marcação 1, 3 e 5 (para destros) e 6, 4 e 2 (para canhotos). O objetivo deste teste é fazer com que as participantes peguem a latinha com sua mão dominante e vire para a próxima marcação, ida e volta, sendo que na volta a latinha tinha que ser pega com a mão invertida. Este movimento foi realizado 2 vezes e o tempo que cada participante levou para fazer o teste foi o resultado.

Para análise dos dados, foi utilizado o método ANOVA *one-way* (comparação entre duas ou mais médias de amostras populacionais aleatórias independentes), cujo objetivo foi verificar uma possível diferença significativa entre os grupos analisados (grupo controle, pilates e hidroginástica). A análise de dados foi feita pelo software *Biostat 5.0*, considerando um nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$).

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Características das participantes: Peso, estatura e Idade.

	Grupo Pilates (n=08)	Grupo Hidroginástica (n= 08)	Grupo Controle (n=07)
Peso	69,15 ± 3,87	74,4 ± 2,94	70,3 ± 1,8
Estatura	1,65 ± 0,25	1,63 ± 0,64	1,58 ± 1,9
Idade	66,2 ± 2,02	65,11 ± 2,3	67,1 ± 1,5

Fonte: Elaborado por autores, 2020

Nesta primeira tabela consta os dados da avaliação de peso estatura e idade, realizados por um avaliador, afim de ter uma média dos dados de cada grupo.

Tabela 2: Comparação da capacidade física de coordenação.

	Grupo Pilates (n=08)	Grupo Hidroginástica (n=08)	Grupo Controle (n=07)
--	-------------------------	--------------------------------	--------------------------

Coordenação 12,46 ± 1,16 11,9 ± 0,93 13,95 ± 1,22*

Fonte: Elaborado por autores, 2020 *Diferença entre grupo hidrogenástica e grupo controle.

A segunda tabela mostra os resultados do teste de coordenação motora e evidente diferença significativa estatística entre o grupo praticante de hidrogenástica e o grupo controle.

Tabela 3: Apresentação dos dados do questionário SF36.

	Grupo Pilates (N=08)	Grupo Hidrogenástica (N=08)	Grupo controle (N=07)
Capacidade funcional	60,2 ± 2,3	59,8 ± 2,62	55,7 ± 1,9*
Limitação dos aspectos físicos	68,3 ± 2,8	66,9 ± 2,35	52,9 ± 3,2* #
Aspectos sociais	71,4 ± 3,18	65,8 ± 1,18	62,8 ± 4,23*
Estado saúde geral	55,7 ± 2,35	54,8 ± 1,18	51,3 ± 1,99
Vitalidade	58,1 ± 1,85	57 ± 1,18	54,8 ± 0,97
Limitações dos Aspectos emocionais	69,3 ± 4,1	66,3 ± 2,38	60,7 ± 1,88*
Saúde mental	67,9 ± 2,38	68,1 ± 1,18	57,9 ± 1,22*#
Percepção de Dor	61,3 ± 0,93	63,4 ± 1,8	59,8 ± 3,44

Fonte: elaborada por autores 2020.

* diferença significativa em relação ao grupo pilates.

diferença significativa em relação ao grupo Hidrogenástica.

Em relação ao questionário aplicado houve diferenças significantes entre os dados do grupo controle comparado ao de pilates, e o grupo controle quando comparado com o grupo de hidrogenástica quanto a limitações dos aspectos físicos, e a saúde mental. Já nos aspectos sociais e limitações dos aspectos emocionais, observa-se diferença significativa apenas do grupo controle em relação ao grupo de pilates.

Em um estudo realizado por ANTES, CARAZZA, KATZER (2012) com mulheres com 60 anos ou mais, foram selecionadas 50 idosas, com média de idade de 65,91 ± 2,05 anos, divididas em dois grupos, sendo 25 praticantes de atividades físicas regulares (G1) e 25 não praticantes de atividades físicas regulares (G2). Foi

verificada uma diferença estatística significativa entre os dois grupos, as idosas do G1 obtiveram um desempenho superior em relação às do G2, fato explicado pela prática regular da atividade física. Corroborando com a ideia de que o exercício físico é um importante aliado na manutenção das capacidades físicas e saúde.

Em um estudo realizado por GOBBI, GOBBI, HAMANAKA, SEBASTIÃO (2008) com 21 mulheres, com média de $61 \pm 7,12$ anos, (praticantes de atividade física regular pelo menos nos seis meses precedentes à pesquisa), na modalidade dança. A avaliação foi por meio da bateria de testes motores da *American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance* – AAHPERD, que consiste em cinco testes abrangendo, flexibilidade, coordenação motora, agilidade/equilíbrio dinâmico, resistência de força e capacidade aeróbia geral. Em quatro meses de prática de dança houve uma melhora significativa nos níveis de resistência de força e coordenação motora, além de manter os níveis de flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e de resistência aeróbia geral em idosas apresentando um impacto bastante positivo. Desta forma, atividades mais dinâmicas como a dança traz resultados positivos na melhoria das capacidades físicas, sobretudo na força e coordenação motora.

Já no estudo de GOBBI, SANTOS e SILVA (2008), com 61 mulheres de idade entre 55 e 75 anos, divididas em três grupos: Grupo 1 (20 mulheres, $61,8 \pm 3,3$ anos de idade) que realizaram atividades com 1 hora de duração distribuídas em 3 dias na semana (3ª- esportes e atividade física geral; 4ª- musculação e ginástica; 5ª- dança e práticas corporais alternativas), Grupo 2 (21 mulheres, $61,4 \pm 5,9$ anos) que praticavam em média 4 dias/semana de atividade física, (apenas caminhadas matutinas) e o Grupo 3 (20 mulheres, $61,7 \pm 5,9$ anos) que não praticavam regularmente atividade física, denominadas para efeito deste estudo de sedentárias.

Foi considerado que as mulheres G1 apresentaram melhor nível de coordenação motora que as do G2 e G3, cujos valores foram semelhantes ($11^{\circ}81 \pm 2^{\circ}92$, $14^{\circ}50 \pm 3^{\circ}40$ e $14^{\circ}29 \pm 3^{\circ}29$, respectivamente) concluindo que um programa de atividades físicas generalizadas, sob supervisão profissional, parece atender melhor os critérios de eficiência e eficácia para melhorar e/ou manter a capacidade funcional em mulheres idosas. Este estudo corrobora com a conclusão do estudo anterior de que atividades variadas e dinâmicas são mais eficazes na melhoria das capacidades das idosas praticantes.

No estudo realizado por SALES e ZERBINI (2017) com 29 mulheres com idade entre 60 e 70 anos, foram divididas em três grupos sendo 09 praticantes de

hidroginástica, 10 praticantes de musculação e 10 mulheres não treinadas que constituíram o grupo controle. Houve uma avaliação e coleta das medidas antropométricas e foi aplicada a bateria de testes do protocolo da *American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance* – AAHPERD. Em relação à agilidade e coordenação motora não houve diferenças estatísticas relevantes entre eles os grupos, porém, ambos apresentam valores significativos quando comparados ao grupo controle.

Em relação a flexibilidade e resistência aeróbica, também não houve diferença significativa entre ambos, entretanto, o grupo hidroginástica destacou-se com variação de ($p < 0,05$) na flexibilidade quando comparado ao grupo controle e diferença estatística ($p < 0,01$) para o grupo musculação e ($p < 0,01$) para o grupo hidroginástica, em relação ao grupo controle. E em relação a força, o exercício em si desenvolvido nesta idade, apresenta diferenças estatísticas para o grupo de musculação e hidroginástica ao comparar ao grupo controle.

CONCLUSÃO

Segundo as autoras conclui-se que o treinamento seja ele pilates ou hidroginástica, como no proposto na pesquisa, atribui aspectos relevantes quando se compara com indivíduos não praticantes de atividade física. E mediante a avaliação dos resultados do questionário aplicado, pode-se notar que a atividade física, seja a hidroginástica ou o pilates, apresenta aspectos relevantes e positivos na qualidade de vida de mulheres idosas.

Contudo, de acordo com este estudo, apenas o grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora estatisticamente significante na coordenação motora em relação ao grupo controle e das praticantes de pilates. Sugere – se que em pesquisas futuras possa ser coletado dados de um grupo maior de participantes bem como também avaliar os grupos treinados no período pré e pós.

REFERÊNCIAS

ANTES, Danielle; CORAZZA, Sara; KATZER, Juliana. **Coordenação motora de idosos** (2012). Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92923617021>> Acesso em 24 de Junho, 2020.

COSME, Renata, OKUMA, Silene, MOCHIZUKI, Luis. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. **R. bras. Ci e Mov.** 2008; Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/1114/889>> Acesso em: 02 de Março, 2020.

GOBBI, Lilian; GOBBI Sebastião; HAMANAKA, Ágata; SEBASTIÃO, Emerson. **Efeitos da prática regular da dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos** (2008). Disponível em: <<file:///C:/Users/Gracielly%20Santos/Desktop/DISCUSSAO%20ARTIGOS/USADOS/PRATICA%20REGULAR%20DA%20DAN%C3%87A.pdf>> Acesso em: 11 de Maio 2020

GOBBI, Sebastião; SANTOS FILHO, José; SILVA, Marcio. Aptidão de mulheres idosas mediante o programa supervisionado de atividades físicas generalizadas ou caminhadas regulares sem supervisão. **Revista brasileira de atividade física e saúde.** Disponível em: <<file:///C:/Users/Gracielly%20Santos/Desktop/DISCUSSAO%20ARTIGOS/USADOS/APTID%C3%83O%20FUNCIONAL.pdf>> Acesso em: 14 de abril 2020

PEREIRA Anabela, DUARTE Emerson, coordenação motora em crianças: um estudo quase experimental **Revista Estação Científica** 2018, Disponível em: <<https://portal.estacio.br/media/3730416/coordena%E7%E3o-motora-em-crian%E7as.pdf>> Acesso em: 10 de Maio, 2020.

SALES, Vanessa; ZERBINI, Carlos. **Comparação das capacidades físicas de mulheres praticantes de hidroginástica e musculação com idade entre 60 e 70 anos.** Revista científica do UniSALESIANO (2017). Disponível em: <<http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no17/artigo60.pdf>> Acesso em 28 de Agosto, 2020

**RESPOSTA CRÔNICA DO TREINAMENTO TENSIONAL VERSUS
METABÓLICO NO MÚSCULO TRÍCEPS SURAL
CHRONIC RESPONSE OF TENSIONAL VERSUS METABOLIC TRAINING IN
SURAL TRICEPS MUSCLE**

Gustavo Nobre Berlofa – Bacharel em Educação Física/ thorberlofa@gmail.com

Prof^a. Orientadora Giseli Barros da Silva Manfrin – Mestre em Educação Física pela UNIMEP de Piracicaba gigi_barros@hotmail.com

RESUMO

O grupo muscular do tríceps sural contém características fisiológicas peculiares e devido a esse fato diversos mitos por praticantes de musculação são impostos em relação ao seu potencial de hipertrofia e aos estímulos provindos das variáveis agudas manipuláveis do treinamento resistido que devem ser exercidas. O objetivo do presente estudo foi apresentar através de revisão literária informações originadas de bases científicas que interpretam e comparam diferentes protocolos de treinamentos envolvendo o músculo tríceps sural e as respostas hipertróficas diante à estímulos com ênfase no estresse metabólico ou tensional. Para isso a busca foi realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico de dados buscando analisar as semelhanças e diferenças entre os protocolos de treinamentos e seus resultados. Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, scielo e pubmed, com intuito de absorver e apresentar informações e estudos que envolvam o treinamento do grupo muscular tríceps sural e suas respostas hipertróficas. Os resultados apresentados mostram que o tríceps sural obtém respostas hipertróficas semelhantes em ambos os treinamentos com a ênfase no estresse tensional ou com a ênfase no estresse metabólico desde que os mesmos sejam levado até a falha muscular voluntária. Conclui-se que, o tríceps sural obteve respostas hipertróficas robustas diante os estudos apresentados que tiveram exercícios de flexão plantar como um dos alvos dos treinamentos.

Palavras-chave: Tríceps sural. Estresse tensional. Estresse metabólico. Hipertrofia.

ABSTRACT

Aging is a process that affects several physical capacities, providing the elderly with falls and difficulties with daily activities. Among these capacities, motor coordination is one of the most declining. Therefore, this study aimed to compare the motor capacity and quality of life of elderly women practicing Pilates and water aerobics. To this purpose, 23 women aged between 60 and 70 years, from the city of Balbinos, participated in the research, both of whom have been active for at least one year, except those in the control group, with 8 water aerobics practitioners, 8 Pilates practitioners, and 7 untrained women that constituted the control group. The SF-36 questionnaire (to measure the quality of life of the elderly women) and the motor

coordination test (can) were applied to compare the three groups. For data analysis, the one-way ANOVA method was used by the Biostat 5.0 software, considering a level of statistical significance of 5% ($p < 0.05$). According to the research results, it was concluded that physical activity, either water aerobics or pilates, presents relevant and positive aspects in the quality of life of elderly women. However, according to this study, only the group practicing water aerobics showed a statistically significant improvement in motor coordination in relation to the control group and pilates.

Key words: motor coordination, hydroginastics, pilates.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de panturrilhas talvez seja o maior desafio dentro dos praticantes de musculação, pelo fato de ser um grupo muscular com características fisiológicas que são menos propícias para hipertrofiar comparadas a outros músculos, tanto que muitos desistem de seus objetivos e culpam a genética pelo seu insucesso (GENTIL, 2011).

Segundo Anderson e Kroese, 1978 o grupo muscular das panturrilhas contém uma grande quantidade de fibras do tipo 1, fibras de contrações lentas ou oxidativas, em especial o músculo sóleo.

Pensando em fibras musculares, Gentil, (2011) aponta que as fibras lentas são menos sensíveis a micro lesões, essas micro lesões são de suma importância no quesito de desenvolver hipertrofia e força muscular, outro fator de interferência que leva a essa grande peculiaridade do grupo muscular das panturrilhas é a maior expressão de miostatina no sóleo. Um gene que inibe a hipertrofia muscular.

Diferentes tipos de estresse ambos acontecem simultaneamente, porém com a manipulação das variáveis agudas de treinamento, é possível se enfatizar um ou outro tipo de estresse sendo que ambos se assemelham no potencial para promover hipertrofia muscular (MITCHELL *et al.*, 2012).

O estresse tensional tem sido o mais utilizado nas recomendações de treinamentos para hipertrofia muscular, sendo com orientação de cargas elevadas utilizadas, entre 60 a 100% de 1RM (ACSM, 2009).

Schoenfeld e colaboradores em 2015 relatam a eficiência do treinamento metabólico para a hipertrofia muscular, apesar da crença comum direcionar e relacionar o treinamento de hipertrofia muscular apenas com cargas elevadas, o treinamento com a utilização de baixas cargas levando-se até a fadiga muscular

voluntária pode proporcionar respostas hipertróficas agudas e crônicas semelhantes ao treinamento tradicional, e isso pode acontecer tanto em iniciantes quanto sujeitos bem treinados.

O presente estudo tem por objetivo, juntar informações originadas de bases científicas para interpretar e comparar diferentes protocolos de treinamentos que envolvam os músculos da panturrilha.

Apresentar respostas hipertróficas diante à estímulos com ênfase no estresse metabólico e estímulos com ênfase no estresse tensional.

Saber se possíveis variações podem influenciar no aumento da massa muscular dos músculos gastrocnêmio medial, gastrocnêmio lateral e sóleo.

Para isto, a pesquisa é norteada pela seguinte problemática: Dos treinamentos tensional e metabólico, qual pode gerar melhor resposta hipertrófica no músculo tríceps sural?

Diante tanta peculiaridade das características fisiológicas das panturrilhas e também diversos mitos impostos por praticantes de musculação torna-se importante a pesquisa, para que se possa apresentar uma base de treinamentos para o desenvolvimento do músculo tríceps sural, atendendo aqueles que buscam a melhor performance e simetria muscular.

Hipertrofia de panturrilhas

O desenvolvimento de panturrilhas talvez seja o maior desafio dentro dos praticantes de musculação, pelo fato de ser um grupo muscular com características fisiológicas que são menos propícias para hipertrofiar comparadas a outros músculos, tanto que muitos desistem de seus objetivos e culpam a genética pelo seu insucesso.

O grupo muscular tríceps sural é composto por três músculos que realizam o movimento de flexão plantar, sendo eles o gastrocnêmio medial, gastrocnêmio lateral e sóleo. (GENTIL, 2011).

Arcelino (2014), diz que é importante um treinamento bem planejado de panturrilhas, para o desenvolvimento da mesma, e com seu ganho de desempenho auxilia em diversos exercícios compostos da musculação onde obtém a sua sinergia.

Diversos mitos são disseminados diante muitos dos praticantes de musculação quando o tema é hipertrofia de panturrilhas, pelo fato das panturrilhas conterem um

maior grau de dificuldade em hipertrofiar comparado a outros músculos, muitas informações erradas vão chegando aos praticantes.

Os possíveis descasos são muitas vezes relacionados à falta de priorizar o treinamento deste grupo muscular onde é treinado com menor frequência e intensidade, também sendo adequada erroneamente a quantidade do volume e a má adequação da periodização. (ARCELINO, 2014).

De acordo com Schwarzenegger, 2002 as panturrilhas são esteticamente de grande importância para os atletas de fisiculturismo e praticantes de musculação em geral.

Para o mesmo autor, panturrilhas fortes e hipertrofiadas são associadas historicamente como uma parte importante do conjunto para o físico ideal almejado pela grande maioria dos indivíduos que praticam musculação a fim de obter resultados estéticos.

O músculo sóleo atravessa posteriormente a articulação do tornozelo, já os gastrocnêmios medial e lateral além de atravessarem posteriormente a articulação do tornozelo também atravessam posteriormente a articulação do joelho. Com essa relação de inserções musculares o posicionamento da articulação do joelho é importante para a estrutura do programa de treinamento, pois quando o joelho estiver em extensão os exercícios que envolvem a flexão plantar terá ênfase nos gastrocnêmios, quando o joelho se encontra em flexão diante a exercícios de flexão plantar o músculo que vai atuar com maior ênfase será o sóleo, é importante salientar que em ambas as situações citadas o tríceps sural atua como um todo. (GENTIL, 2011).

Segundo autor Schwarzenegger, 2002 o sóleo é o maior e mais profundo músculo do tríceps sural e tem sua origem na fíbula e na tíbia e se insere no tendão de Aquiles que se insere no calcanhar, os gastrocnêmios se originam uma porção lateralmente e a outra medialmente da parte inferior do fêmur e recobrem o músculo sóleo e se inserem juntamente com ele no tendão de Aquiles.

O sóleo corresponde ao músculo mais interno do tríceps sural enquanto os gastrocnêmicos são os mais externos. (GENTIL, 2011).

Para o mesmo autor Gentil, 2011 um mito comum diante dos praticantes de musculação em relação à hipertrofia de panturrilhas é a crença de que por elas terem maiores quantidades de fibras lentas devem ser submetida a treinamentos de resistência para melhores resultado hipertróficos, porém isso é um equívoco, pois os

estímulos para hipertrofiar as diferentes fibras musculares são equivalentes, sendo assim deve se encarar o treinamento do tríceps sural igualmente a outros músculos quando o objetivo do treinamento é o aumento volumétrico de massa muscular.

Para Gentil, 2011 as características fisiológicas das panturrilhas e a mensagem codificada nos genes com certeza podem influenciar na dificuldade em desenvolver hipertrofia muscular, no entanto é incontestavelmente possível desenvolver um bom desempenho no aumento de massa muscular delas com o treinamento e todos os fatores que induzem a hipertrofia de forma adequada, pois o fenótipo é construído da relação entre o genótipo e o ambiente, ou seja, temos a incrível capacidade de nos adaptarmos a esse tipo de situação promovendo as adaptações ao treinamento para nos preparar para o próximo estímulo o que resulta de acordo com o treinamento objetivado em desenvolver o aumento das panturrilhas em hipertrofia.

Características fisiológicas peculiares do grupo muscular tríceps sural

O grupo muscular tríceps sural contém uma grande quantidade de fibras tipo 1 em especial o músculo sóleo que contém maior proporção dessas fibras de contrações lentas ou oxidativas (ANDERSON e KROESE, 1978).

Para Gentil, 2011 um grande fator que também leva a peculiaridade fisiológica das panturrilhas é sua maior expressão de miostatina no sóleo quando comparada a outros músculos. Miostatina é um gene que inibe a hipertrofia.

Ainda o mesmo autor apresenta estudos que vem verificando as respostas hipertróficas do músculo sóleo em comparações a outros músculos do corpo e identificaram que ele apresenta síntese proteica normal sendo similar aos outros músculos, porém quando comparado as respostas diante a exercícios o desenvolvimento de hipertrofia do sóleo é inferior aos demais músculos em geral.

Tipos de fibras musculares

Existem fibras musculares de tipos diferentes sendo que cada indivíduo contém uma pré-disposição determinada geneticamente para a porcentagem de cada fibra muscular, existem dois grandes grupos de fibras musculares encontradas em nosso organismo sendo elas classificadas como fibras tipo 1 e fibras tipo 2. (GUIMARÃES NETO,2005)

Ambas as fibras contêm capacidades para realizar diferentes trabalhos sejam eles aeróbios ou anaeróbios, e nenhuma delas possui puramente as vias aeróbias ou anaeróbias, porém existe uma grande predominância de vias energéticas divergentes entre os dois tipos de fibras, as fibras tipo 1 possuem características predominantes aeróbias e as fibras tipo 2 características anaeróbias (GUIMARÃES NETO,2005).

As fibras musculares impostas a estímulos de treinamentos de força ambas têm a capacidade de crescerem e se tornarem mais fortes, porém as fibras tipo 2 respondem melhor a estes estímulos e contêm sua predominância de característica anaeróbia e seu diâmetro são cerca de 22% maiores que as fibras tipo 1 (GUIMARÃES NETO,2005).

O mesmo autor diz que com programas de treinamentos específicos para determinados estímulos de capacidades conseguimos modificar as características dos tipos de fibras até determinado ponto, podemos aumentar a força e potência das fibras tipo1, e também conseguimos aumentar a resistência das fibras tipo 2, sendo assim os estímulos impostos durante um programa de treinamento é de grande relevância para modular as características das fibras de um indivíduo. Porém são mais facilmente moduláveis as fibras tipo 2 para aumento de resistência do que as fibras tipo 1 para o aumento de força e potência.

De acordo com Gentil, 2014 ambos os tipos de fibras hipertrofiam com o treinamento resistido independente da manipulação das variáveis agudas de treinamento, e o estímulo que se busca para hipertrofia muscular são equivalentes.

A demanda funcional de cada músculo implica no fenótipo que altera a capacidade de dinamismo das fibras musculares, sendo que os músculos que são expostos as ações estabilizadoras e posturais que se mantêm por longos períodos de contrações durante o dia apresentam predomínio de fibras lentas, enquanto os músculos fásicos que não são utilizados para estabilização postural e demandas de trabalhos por longos períodos e sim para produção de força em períodos em que haja uma situação tarefa para ser acionado de maneira a suprir essas necessidades da rotina que se encontra dentro de curtos períodos contêm maior predominância de fibras de contração rápida. (MINAMOTO,2005).

De acordo com Guimarães Neto 2005, as fibras tipo 1 também chamadas de fibras vermelhas ou aeróbias utilizam oxigênio como fonte de energia para contrações musculares, elas são muito resistentes e podem trabalhar por longos períodos.

Já para Fleck e Kraemer, (2014) em atividades de longa duração com intensidade reduzida as fibras tipo 1 são predominantes, pois elas têm características aeróbias com altas atividades enzimáticas aeróbia, ótima densidade mitocondriais e capilares, grande resistência a fadiga e boas reservas de triglicerídeos intramusculares.

As fibras tipo 2, também nomeadas de fibras brancas, rápidas ou anaeróbias utilizam de substâncias energéticas para realizar as contrações musculares, sendo essas as substâncias denominadas de adenosina trifosfato (ATP) e fósforo creatina (CP), essas fibras têm características de ações em curtos períodos com grande capacidade de realizar forças explosivas. (GUIMARÃES NETO,2005).

Segundo Fleck e Kraemer (2014), as fibras tipo 2 são fortemente acionadas em exercícios com intensidade alta e curta duração, elas contêm a capacidade de contração e relaxamento rápido dessa forma são capazes de produzir grandes ações de potencias. Elas possuem altos níveis de reserva de ATP e CP, alta atividade enzimática glicolítica, mas também por sua vez contém baixa capacidade aeróbia, baixa densidade capilar e mitocondrial, baixas reservas de triglicerídeos intramuscular e baixa atividade enzimática aeróbia, por essas características específicas se torna interessante a diferenciação das fibras e a compreensão dos estímulos apropriados para o desenvolvimento das capacidades das fibras na programação de um treinamento.

Treinamento de estresse tensional versus estresse metabólico

Para ocorrer à hipertrofia diferentes estímulos são requisitados e devem ser aplicados durante o treinamento. (CAMPANHOLI; RIBEIRO; WOLF, 2018).

Para Mitchell e colaboradores, (2012) diferentes tipos de estresse ambos acontecem simultaneamente, porém com a manipulação das variáveis agudas de treinamento, é possível se enfatizar um ou outro tipo de estresse sendo que ambos se assemelham no potencial para promover hipertrofia muscular, dessa maneira é de extrema importância salientar as essas ferramentas manipuláveis para a prescrição do treinamento e utilizar cada uma delas no momento mais oportuno.

Ambos os tipos de estresse tensional e metabólico ameaçam o equilíbrio do organismo fazendo com que ele estimule a ocorrer uma adaptação para que posteriormente o corpo esteja mais forte para suportar futuros estímulos, dessa

maneira o organismo poderá suportar novos fatores de sobrecarga e estresse com menor sofrimento. (TEIXEIRA, 2015).

Estresse tensional

O estresse tensional é uma forma de estimular a hipertrofia através de exercícios resistidos, tendo em vista que para enfatizar esse estímulo deve ter-se um grande nível de tensão imposto a musculatura esquelética durante os treinamentos, deve-se explorar algumas características básicas na manipulação do treinamento para se enfatizar este estresse como cargas elevadas, poucas repetições, ênfase no tempo sob tensão da contração excêntrica e intervalos longos geralmente em torno de 2 a 3 minutos.

A hipertrofia induzida pelo estresse tensional é através dos fatores de mecano transdução e micro lesões, sendo que no processo de mecano transdução as fortes contrações musculares impostas a cargas externas elevadas sinalizam processos químicos que desencadeiam a estimulação das vias Akt/mTOR, tendo assim uma enorme resposta de compensação de hipertrofia miofibrilar após o aporte de nutrientes e descanso necessário. As micro lesões por sua vez desencadeada por forte sobrecarga durante o treinamento resulta em um processo inflamatório onde ocorrerá a proliferação e migração das células satélites dessa forma essas lesões microscópicas nas estruturas do sarcolema e sarcômeros serão reforçadas e adaptadas ao estímulo para que o corpo possa suportar a rotina de treinamentos do praticante. (TEIXEIRA, 2015).

Estresse metabólico

O treinamento resistido com ênfase no estresse metabólico também é uma ótima opção para se estimular a hipertrofia e a principal via metabólica utilizada no treinamento é a da glicólise anaeróbia. Durante as contrações musculares a glicose é utilizada como fonte de energia e conseqüentemente contribui para um aumento de metabólitos no meio intracelular, pelo fato da característica do treinamento fornecer curtos intervalos há um acúmulo desses metabólitos e a cada série seus níveis tendem a aumentar e também como resposta ocasiona o inchaço celular o que desencadeia um importante estímulo para a síntese proteica (TEIXEIRA, 2015).

No estresse metabólico também é secretado hormônios atuantes no processo de hipertrofia muscular pelo fato do músculo ficar exposto a um bom tempo sob tensão das contrações e ter pouco tempo de intervalo entre as séries o que resulta em uma diminuição de aporte de oxigênio, dessa maneira também sendo levado ao aumento de espécies reativas de oxigênio, sendo que todo esse processo induz a hipertrofia.

O treinamento resistido com cargas baixas desde que mobilizadas até a fadiga muscular apresentam resultados hipertróficos semelhantes aos treinamentos com cargas altas tanto em indivíduos iniciantes quanto avançados (TEIXEIRA, 2015).

METODOLOGIA

A coleta de dados da presente pesquisa foi realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico. Para buscar referências que embasem o tema do estudo a pesquisa bibliográfica é uma excelente ferramenta, a presente pesquisa buscou analisar as semelhanças e diferenças entre os artigos e documentos. Atualmente meios eletrônicos são ferramentas que possibilitam a disseminação de informações proporcionando continuamente a atualização de informações dando grande suporte aos pesquisadores.

O presente estudo buscou reunir informações sobre tipos de treinamentos distintos, os quais foram relacionados ao grupo muscular do tríceps sural e apresentar diferentes estudos relacionando-as proposta e proporcionando embasamento e fundamentações sobre o tema, ajudando a espalhar o conhecimento de forma afunilada para os interessados no assunto. Diante deste pressuposto, o estudo tem caráter de uma revisão de literatura.

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, scielo e pubmed.

O objetivo traçado será de absorver e apresentar informações e estudos que envolvam o treinamento do grupo muscular tríceps sural e suas respostas hipertróficas.

Como critérios de inclusão foram considerados estudos que obtiveram informações sobre o treinamento de musculação onde se objetivou a hipertrofia muscular tendo o tríceps sural como o grupo muscular alvo ou estudos contendo a correlação de treinamentos com ênfase no estresse metabólico e treinamentos com ênfase no estresse tensional com a data de publicação entre 2005 a 2020. Como critérios de exclusão, estudos que realizaram as análises da hipertrofia de panturrilhas

em indivíduos idosos acima dos 60 anos, crianças abaixo dos 13 anos e portadores de patologias que possam influenciar nos resultados hipertróficos.

Tanto a análise quanto a síntese dos dados extraídos dos artigos foram realizadas de forma descritiva, possibilitando observar, contar, descrever e classificar os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão.

Os resultados do presente estudo obtiveram 4 artigos como amostra final da revisão de artigos científicos.

Nesse contexto, aborda-se o conceito e as fases que constituem uma revisão integrativa, como instrumento.

RESULTADOS

Estudos		Amostra	Treinamento	Métricas	Resultados
Estudo 1 Schoenfeld et al.(2020)		N= 26 homens não treinados com a idade entre 18 a 35 anos.	8 semanas; Frequência semanal de 3 vezes; Exercícios unilaterais de flexão plantar em pé e sentado; 4 séries cada; Light 20 a 30 RMs, Heavy 6 a 10 RMs, Cadência 2"x2", ambos o intervalo de 90"	A imagem de ultrassom foi usada para obter medições do tamanho muscular do gastrocnêmio medial, gastrocnêmio lateral e sóleo, antes e depois da intervenção do treinamento.	Diante aos protocolos de treinamentos com cargas altas e baixas os músculos do tríceps sural responderam de forma robusta ao ganho de hipertrofia de maneira semelhante.

Estudos	Amostra	Treinamento	Métricas	Resultados
Estudo 2 Nunes et al. (2020)	N= 22 homens com a idade de 23.0 ± 3.8 anos; massa corporal = 78.1 ± 13.7 kg; Estatura = 176.1 ± 6.2 cm e índice de massa corporal = 25.1 ± 3.6 kg/estatura x estatura, em metros.	9 semanas; Frequência semanal de 3 vezes; Exercício de flexão plantar unilateral no leg press 4 séries de 20 a 25 RMs; Angulações FPO (pés apontados para fora), FPI (pés apontados para dentro) e FPF (pés apontados para frente); cadência 1"concentrica, 1" pico de contração, e excêntrica 2";	Utilizou se o ultrassom modo b antes e depois da intervenção do treinamento para verificar a espessura dos músculos gastrocnêmio cabeça lateral e gastrocnêmio cabeça lateral.	As variações do posicionamento do pé impostas pelos protocolos de treinamentos induziram de forma seletiva a hipertrofia muscular. FPO : GM FPI : GL FPF : GM E GL ênfase proporcional.

		Intervalo ambos de 30 a 90".		
--	--	------------------------------	--	--

Estudos	Amostra	Treinamento	Métricas	Resultados
Estudo 3 Jean (2016)	N = 15 Homens saudáveis e fisicamente ativos com a idade entre 18 a 35 anos.	12 semanas; frequência semanal de 3 vezes; exercício realizado apenas na fase excêntrica da flexão plantar de maneira unilateral ; 3 a 5 séries (as séries foram aumentadas de 3 para 5 gradativamente ao longo do treinamento); 10 RMs; Cadência 30%/s; intervalo de 60"	As métricas foram avaliadas em 5 momentos: início do estudo, pré intervenção, 4,8 e 12 semanas pós intervenção; foi utilizado o dinamômetro isocinético, eletromiografia e o ultrassom para obter as propriedades neuromecânicas e morfológicas do tríceps sural.	Aumento do torque máximo excêntrico, concêntrico e isométrico; aumento da atividade eletromiográfica máxima excêntrica e isométrica; aumento da espessura muscular de forma robusta até o momento pós 8 semanas; os picos de torque foram deslocados para o momento em que o músculo se encontra mais alongado.

Estudos	Amostra	Treinamento	Métricas	Resultados
Estudo 4 Morton et al. (2016)	N = 49 homens praticantes de treinamento resistido com 23 ± 1 anos, 86 ± 2 kg, 181 ± 1 cm.	12 semanas, Frequência semanal de 4 vezes; foram realizados diversos exercícios voltados a todo o corpo; 5 exercícios por sessão tendo 3 séries cada realizados em bi-set; Foram realizados diferentes protocolos, um de 20 a 25 RMs e outro de 8 a 12 RMs. Intervalo de 60".	Para detectar as medidas de hipertrofia da área transversal da fibra muscular e o percentual de massa magra livre de gordura e osso foi utilizado absorciometria de raio-X de energia dupla (DXA) com 90% de potência, foi aplicado pré e pós intervenção. Os testes 1 RM foi aplicado pré e pós intervenção.	Foi observado respostas hipertroficas semelhantes nos treinamentos de altas cargas e baixas repetições e com cargas baixas e altas repetições quando todos os exercícios foram levados até a falha muscular voluntária. Em ambos os treinamentos o aumento do 1 RM foram semelhantes com exceção do supino (tensional >)

DISCUSSÃO

Analisando os resultados do estudo 1 Schoenfeld et al. (2020), estudo 2 Nunes et al. (2020) e estudo 3 Jeam (2016), todos realizaram treinamentos para o tríceps sural e pode se perceber que cada protocolo de treinamento demonstrou sua própria peculiaridade na condução e planejamento das manipulações das variáveis dos treinamentos e conseqüentemente a cada protocolo obteve se resultados diferentes, porém todos os programas de treinamento desenvolveram seu potencial hipertrófico em suas diferentes perspectivas, e também cada método de treinamento predispões a alterações morfológicas e neuromecânicas que não foram avaliadas igualmente entre os estudos, no entanto é de total entendimento que as alterações dessas condições podem influenciar nas respostas do aumento de massa muscular perante a indução de hipertrofia realizada pelo treinamento resistido, sendo assim é importante analisar o objetivo principal na hora da prescrição de um programa de treinamento, levando em consideração todas as alterações que o treinamento pode estimular que venha a influenciar nos resultados, tendo então a melhor opção para um bom planejamento do treinamento de tríceps sural executar a análise dos diversos fatores que influenciam a hipertrofia apresentados nas bases científicas atuais, para que dessa maneira possam ser escolhidas as melhores estratégias e adequações dentro de uma periodização de treinamento.

O tríceps sural trouxe resultados de aumento de força isométrica semelhantes entre os protocolos de treinamento com ênfase no estresse tensional versus ênfase no estresse metabólico obtidos no estudo 1. No estudo 4 quando realizado os testes de 1RM (repetição máxima) ambos os programas de treinamentos com ênfase nos diferentes estresses ocasionaram resultados semelhantes no aumento da força com exceção de quando os testes foram analisados no exercício do supino com barra que por sua vez o aumento de força foi superior quando o treinamento aplicado foi com ênfase no estresse tensional utilizando cargas altas. No estudo 3 os resultados do treinamento excêntrico apresentaram o aumento dos torques máximos isométricos, concêntricos e excêntricos (com diferentes magnitudes), porém quando os torques concêntricos foram avaliados em ângulos específicos não obtiveram aumentos. Os maiores aumentos de força foram obtidos nos torques excêntricos, sendo assim demonstrando que a especificidade do treinamento conduziu a esses resultados.

Diante os resultados dos estudos podemos observar as diferentes respostas de acordo com os diferentes protocolos, no entanto é importante ressaltar que quando o treinamento resistido levado até a falha muscular voluntária pode gerar potenciais hipertróficos semelhantes. Tendo essas informações em mãos apresentadas pelo presente estudo, as mesmas podem ser alinhadas de maneira assertiva a prescrição da periodização do treinamento com a manipulação das variáveis do treinamento resistido.

CONCLUSÃO

Através dos achados da pesquisa, pode se concluir que o tríceps sural obtém respostas hipertróficas diante dos treinamentos com ênfase em ambos os estresses tensional e metabólico, como apresentados nos estudos revisados, tendo como evidência os exercícios de flexão plantar como um dos alvos dos treinamentos, sendo assim os mitos impostos por praticantes do treinamento resistido de que a genética seria o único fator que determina se o indivíduo terá panturrilhas bem hipertrofiadas, entra consequentemente em contradição com os resultados das revisões do presente estudo.

Existem diversas variáveis para se manipular diante o treinamento resistido dando origem a diversos caminhos do planejamento do treinamento, tendo então uma complexa estruturação para atingir os objetivos e metas impostas, dessa forma o trabalho específico deve ser levado em consideração para que a prescrição do treinamento contenha as mais adequadas manobras para atingir o sucesso. Diante os resultados obtidos através dos estudos as respostas de aumento de massa muscular tiveram potencial semelhante tanto nos treinamentos com ênfase no estresse tensional quanto nos treinamentos com ênfase no estresse metabólico quando os exercícios foram levados ao termino somente na presença da falha muscular voluntária momentânea, tanto o músculo sóleo que contém sua constituição predominante de fibras tipo 1 quanto os gastrocnêmios medial e lateral que contém constituição mista das fibras apresentaram potencial hipertróficos semelhantes na comparação entre os protocolos de treinamentos com ênfase nos diferentes estresses.

Programas de treinamentos bem estruturados podem levar os indivíduos praticantes de treinamento resistido que contém dificuldade no desenvolvimento de massa muscular no tríceps sural a respostas satisfatórias, as variáveis de treinamento podem desencadear diferentes tipos de predominância de estresse que por sua vez tem o potencial de induzir o aumento de massa muscular.

De acordo com determinada angulação do posicionamento dos pés a ênfase da hipertrofia nos gastrocnêmios medial e lateral podem ser seletivas, essa informação traz mais uma possibilidade de manipulação para se obter os resultados desejados e reduzir ou retirar totalmente possíveis assimetrias conforme o treinamento de maneira crônica.

REFERÊNCIAS

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and Science in sports and Exercise**.v. 41, n. 3, p. 687-708,2009.

ANDERSEN, P; KROESE, AJ. (1978). **Capillary supply in soleus and gastrocnemius muscles of man**. PflugersArch 375, 245-249

ARCELINO, M. DOS S. **Entendendo as reais causas pelo descaso sobre o treinamento para as panturrilhas na sala de musculação**. 2014. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

BRAD J; SCHOENFELDET al., **Do the anatomical and physiological properties of a muscle determine its adaptive response to different loading protocols?**.Physiological Reports,2020.

CAMPANHOLI, J. D. S.; RIBEIRO R. R.; WOLF. V. L. W. **DIFERENTES MÉTODOS DE TREINO PARA HIPERTROFIA UTILIZADOS POR ATLETAS DE BODYBUILDING**, 2018. 1 a 8. Programa de Pós-Graduação da Faculdade Assis. Disponível em:<Gurgacz.https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=DIFERENTES+M%C3%89TODOS+DE+TREINO+PARA+HIPERTROFIA+UTILIZADOS+POR+ATLETAS+DE+BODYBUILDING&btnG=> Acesso em: 23 de setembro de 2020.

GENTIL, P. Como Desenvolver as panturrilhas.GEASE-Grupo de Avançados em Saúde e Exercícios.2011.Disponível em: <HTTP:WWW.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=47> Acesso em: 03 de outubro de 2020.

_____.**Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**.5.ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint 2014

GUIMARÃES NETO, W. M. **Musculação: anabolismo total**. 7. ed. Guarulhos: Phorte, 2005.

JEAM MARCEL GEREMIA; **Efeito do treinamento excêntrico isocinético sobre as propriedades musculotendíneas de flexores plantares de indivíduos saudáveis**.Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016.

NUNES P. J. ET AL.**Different Foot Positioning During Calf Training to Induce Portion-Specific Gastrocnemius Muscle Hypertrophy**. The journalofstrengthandconditioningresearch, Brasil, 2020.

MINAMOTO B. V.Classificação e adaptações das fibras musculares: uma revisão. **Fisioterapia e pesquisa**,2005; 12(3):50-5

MITCHELL, C. J. et al., Resistance exercise load does not determine training-mediated hyperthonic gains in Young men. **Journal of applied physiology**, v.113, n. 1, p. 71-77,2012.

MORTON, R. W. et al., **Neither load nor systemic hormones determine resistance training-mediated hypertrophy or strength gains in resistance-trained young men.** The AmericanPhysiological Society, Canadá, 2016.

SHOENFELD, B. J. et al., Effects of low—versus high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy in well-trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**.v.29, n. 10, p. 2954-63,2015.

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

STEVEN J. FLECK, William. J. KRAEMER. **FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR.** 4. ed. [S.l.]: COPYRIGHT, 2014..

TEIXEIRA C. V. S. **Métodos avançados de treinamento para hipertrofia.**Charleston: CreateSpace, 2015.

ESTETICA

REJUVENESCIMENTO FACIAL UTILIZANDO A FOTOBIMODULAÇÃO POR MEIO DO LASER VERMELHO E ENDERMOTERAPIA

FACIAL REJUVENATION USING PHOTOBIMODULATION THROUGH RED LASER AND ENDERMOTHERAPY

Larissa Parra Minguetto – lari_minguetto@hotmail.com
Ricardo da Conceição Couto - ricardocouto2010211024@gmail.com
*Prof.^a Ma. Cristiane Rissatto Jettar Lima – Unisalesiano Lins -
estetica@unisalesiano.edu.br*

RESUMO

O envelhecimento cutâneo é um processo natural no qual se observa perda de elasticidade, enrijecimento, redução das fibras colágenas, desidratação e lentidão na oxigenação tecidual, resultando em rugas e flacidez. A região facial é o foco deste estudo, por ser a área que apresenta rugas e flacidez de forma mais acentuada. Este estudo trata-se de uma revisão de literatura exploratória de abordagem qualitativa e de método observacional e tem como objetivo analisar como o rejuvenescimento facial corresponde aos procedimentos pela fotobiomodulação por meio do LASER vermelho e endermoterapia. A abordagem do assunto restringiu-se à descrição dos recursos booleanos básicos, como “and”, “or” e “not” e descritores na recuperação da informação. Foi realizada a busca de artigos entre os anos de 2010 e 2020 nas bases de dados do Google Acadêmico e livros. Foram encontradas 675 referências; após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, treze artigos e dois livros foram selecionados e analisados neste estudo. Os estudos avaliados nesta revisão demonstram que o envelhecimento facial é inevitável a todos, sendo necessário melhor entendimento dos fatores agravantes e dos recursos que podem auxiliar na melhora do aspecto tecidual. Os estudos avaliados nesta revisão demonstram que a fotobiomodulação, com LASER vermelho, e endermoterapia são eficazes para o tratamento de rugas e flacidez tissular na face.

Palavras-chave: Endermoterapia. Envelhecimento Cutâneo. Estética. LASER vermelho.

ABSTRACT

Skin aging is a natural process in which loss of elasticity, stiffness, reduction of collagen fibers, dehydration and slowness in tissue oxygenation is observed, resulting in wrinkles and sagging. The facial region is the focus of this study, as it is the area with the most pronounced wrinkles and sagging. This study is a review of exploratory literature with a qualitative approach and observational method and aims to analyze how facial rejuvenation corresponds to procedures by photobiomodulation through red LASER and endermotherapy. The approach to the subject was restricted to the description of basic Boolean resources, such as "and", "or" and "not" and descriptors in the retrieval of information. The search for articles was carried out between 2010 and 2020 in the Google Scholar databases and books. 675 references were found; after applying the inclusion and exclusion criteria, thirteen articles and two books were selected and analyzed in this study. The studies evaluated in this review demonstrate that facial aging is inevitable for everyone, requiring a better understanding of the aggravating factors and the resources that can assist in improving the tissue aspect. The studies evaluated in this review demonstrate that photobiomodulation, with red LASER, and endermotherapy are effective for the treatment of wrinkles and tissue flaccidity on the face.

Keywords: Endermotherapy. Cutaneous aging. Aesthetics. Red LASER.

INTRODUÇÃO

. O envelhecimento facial tem se tornado impactante e, em virtude disso, há o aumento do número de pessoas interessadas por procedimentos e recursos capazes de retardar ou melhorar o aspecto das disfunções faciais, como rugas, linhas de expressões e flacidez. Tendo em vista que a utilização do LASER vermelho e endermoterapia possuem efeitos fisiológicos benéficos no que diz respeito à melhora do aspecto tecidual das rugas e flacidez, há necessidade de uma revisão bibliográfica a fim de que a análise de artigos com essa temática esclareça sobre as técnicas e seus benefícios.

Entende-se que a face seja a área que cause os maiores incômodos no tocante a essa questão, provocando dificuldade de lidar com a autoestima e motivação, como também influenciando na qualidade de vida, especialmente nas mulheres. À vista disso, a melhora do aspecto tecidual se torna um dos grandes desafios do tratamento. É natural o surgimento de disfunções relacionadas ao envelhecimento cutâneo, que ocorrem devido à desidratação, perda de glândulas sebáceas e também pela contratura muscular. (MENEZES, 2017).

Assim, delinear-se os seguintes objetivos da pesquisa: Analisar o resultado da utilização da Fotobiomodulação pelo LASER vermelho e Endermoterapia no rejuvenescimento facial.

O processo de envelhecimento facial atinge todos os seres humanos de maneira geral; entretanto, são vários fatores que agravam e fazem com que ocorra de maneira individual em cada pessoa, estando relacionado com a qualidade de vida. Além do aspecto físico aparente, pode gerar prejuízos psicológicos em muitas pessoas, sendo que a estética é um fator importante e de grande peso para uma satisfação pessoal e uma boa qualidade de vida. Com o passar dos anos, as pessoas sofrem a diminuição do brilho e do vigor, aspectos característicos de uma pessoa mais jovem, esse fato acontece devido ao envelhecimento cutâneo. Sendo assim, a pele apresenta algumas particularidades, como aumento de sulcos de expressões e rugas (FACCHINETTI *et al*, 2017).

As rugas aparecem devido à perda de fibras elásticas, colágeno e gordura da pele, podendo ser estáticas e dinâmicas, e seu tratamento varia de acordo com sua gravidade. À medida que a pele vai perdendo fibras, oxigenação e diminuição na hidratação, as glândulas sudoríparas e sebáceas acabam tendo menor funcionamento, assim se dá o surgimento das rugas (ALMEIDA; DELGADO; LUCHESA, 2013, p. 26).

As rugas estáticas aparecem quando o processo de envelhecimento começa a acontecer, surgindo pela perda constante de elastina, colágeno e ácido hialurônico. Pode-se dizer também que as rugas estáticas são consequência de repetições de movimentos; no entanto, elas continuam presentes mesmo na ausência desses movimentos, sendo chamadas também de rugas de repouso, caracterizadas por linhas profundas, sulcos que são permanentes, demarcando a pele a partir dos 35 anos. (SILVA; CARDOSO, 2013, p. 224). A derme sofre pela falta de oxigenação e nutrição celular que são importantes no processo de sintetização dos fibroblastos. Com o passar dos anos, a pele vai perdendo volume e hidratação, fazendo com que fique sem sustentação suficiente, ocasionando seu enrugamento. (CULURA; COSTA, 2015).

Chamadas também por rugas de movimentos, rugas de expressões ou rugas mímicas, as rugas dinâmicas são linhas suaves, visíveis apenas quando se mexe o rosto; ou seja, resultados da contração muscular. Essas linhas – por ser um hábito muito comum já em adolescentes, devido a expressões de personalidades, deixando

transparecer o estado de espírito – acabam transformando-se em rugas indesejáveis. (TESTON; NARDINO, 2010). Os músculos faciais responsáveis pela mímica não possuem bainhas faciais. Essa característica faz com que os músculos fiquem inerentes à pele, fazendo com que ela se mova e provoque depressões perpendiculares ao músculo. Com o passar dos anos, essas rugas podem tornar-se estáticas pela contração excessiva somada a fatores extrínsecos e ao envelhecimento natural, em que ocorra a deficiência de proteínas essenciais para manter o tônus da pele. (TESTON; NARDINO, 2010).

A flacidez é uma consequência aparente e inevitável que ocorre em determinado momento, como um resultado de vários fatores ao decorrer da vida. A flacidez facial se dá por um conjunto de fatores que ocorrem em nosso organismo. A pele perde a firmeza, as fibras de colágenos ficam mais grossas, as fibras elásticas e o tônus muscular perdem sua elasticidade e sustentação. A flacidez tissular é uma alteração na estrutura do tecido conjuntivo, há uma diminuição das fibras de colágeno, elásticas e reticulares, automaticamente perdendo o tônus de sustentação da pele. (SILVA; FERREIRA, 2016, p. 4). Ocorre também a diminuição de gordura armazenada na hipoderme que oferece proteção mecânica e sustentação à pele. Com o envelhecimento, as propriedades – que dão auxílio à pele – têm sua produção reduzida e o manto hidrolipídico prejudicado. Isso faz com que a derme perca volume, sendo intensificada por fatores intrínsecos e extrínsecos, como excesso de exposição à radiação solar, má alimentação, poluição, fumo, álcool e sedentarismo. (SILVA; PINTO; BACELAR, 2018, p. 570).

O LASER tem características distintas de outras luzes – ondas diretas na mesma frequência; monocromática: têm o mesmo comprimento de onda; colimada: as ondas têm a mesma direção - utilizado para diversos fins terapêuticos. A aplicação da luz gera benefícios biológicos, alterando a estrutura das atividades bioquímicas, fisiológicas e proliferativas. A luz, quando depositada no tecido, é absorvida por fotorreceptores, os cromóforos; assim, eles serão absorvidos e transportados para a organela mitocôndria, que regula o metabolismo e conseqüentemente os processos fisiológicos. (MENEZES, 2017). O tecido ao receber o feixe de luz, dependendo do comprimento de onda, ocorre a interação com substâncias como a água, hemoglobina e melanina, que são denominados cromóforos. Existe, para se ter a estimulação biológica efetiva dos cromóforos, a janela terapêutica determinando a dose ideal que

deve ser utilizada de acordo com o objetivo e fisiologia do tecido. (OLIVEIRA; FEITOSA; GOMES, 2018, p.6).

O LASER vermelho, com comprimento de onda de 660 nm, pode ser utilizado nos tratamentos estéticos em pós-cirurgias e acne, além de ser indicado nos tratamentos de revitalização cutânea, melhora da flacidez tissular, rugas e estrias. (LOPES, PEREIRA, BACELAR, 2018). Quando administrado na dose adequada, interage com as células do tecido estimulando suas funções. Para calcular o tempo de tratamento, é necessário saber a quantidade de energia que será depositada em determinada área a ser tratada; isso posto, calcula-se o tempo. O cálculo será t (tempo) é igual a ER (exposição radiante em J/cm^2) multiplicado por A (área tratada em cm^2) dividido por P (potência média em W). É importante ter o conhecimento sobre a profundidade de penetração de cada onda de luz, onde cada cor atinge determinada profundidade; isto é, a localização das células-alvo determina a cor que deve ser aplicada, tendo cada comprimento de onda a interação com células receptoras específicas da pele e que se encontram em diferentes pontos. (MENEZES, 2017). Quando o tecido é exposto à uma radiação entre 600 a 950 nm, as mitocôndrias acabam sendo o alvo da célula, dessa forma pelo citocromo C oxidase, que possui o cromóforo responsável pela captação da luz vermelha, é realizada a fotobiomodulação no tecido, indicada para o rejuvenescimento facial. (BORGES, SANTOS, MOLZ, 2019). O laser tem potencial para agir a nível mitocondrial, aumentando a síntese de ATP (trifosfato de adenosina), dando condição para a célula aumentar a síntese de colágeno através do incremento da atividade dos fibroblastos. (OLIVEIRA; FEITOSA; GOMES, 2018).

A endermoterapia é uma técnica não invasiva que tem como objetivo promover a mobilização do tecido através da pressão negativa, incrementando a circulação venosa e linfática, aumentando a oxigenação e nutrição tecidual que se torna deficiente com o envelhecimento. A pressão utilizada é medida em milímetros de mercúrio (mmHG) e deve ser ajustada de acordo com a necessidade do tecido, por meio do conhecimento fisiológico da região a ser tratada. O efeito drenante no processo de rejuvenescimento é essencial, pois impede o tecido de acumular toxinas que impossibilitam as células de desempenharem suas funções. Além de ser utilizada como rejuvenescimento, a endermoterapia pode aparecer no tratamento de estrias, fibro edema geloide, cicatrizes e gordura localizada, sendo uma técnica de fácil manuseio e que possui diversos benefícios quando apresentada de maneira correta.

(DUZ, 2011). Técnica utilizada para massagens e drenagem linfática, tem como função, através dessa pressão negativa, estimular diversos receptores, pois comprime os tecidos flácidos, mobiliza líquidos do meio intersticial e ajuda na absorção de outras funções metabólicas, como analgesia de dores, tonificação de órgãos internos, relaxamento psicológico. (GOUVEIA et al.,2018, p 563)

A endermoterapia tem como função rejuvenescer a pele. As ventosas são eficientes na força de aspiração ocasionada pela pressão negativa, melhorando a circulação sanguínea, os tecidos e as trocas metabólicas. (BORGES, 2010, p. 141).

1. METODOLOGIA

O presente trabalho resultou de uma pesquisa classificada como bibliográfica de literatura exploratória de abordagem qualitativa e de método observacional, a partir de materiais já publicados sobre o tema (livros, artigos de periódicos, teses entre outros) dos anos de 2010 a 2020. A abordagem do assunto restringiu-se à descrição dos recursos booleanos básicos, como “and”, “or” e “not” e descritores na recuperação da informação. O processo de coleta de informações sobre o tema foi realizado conforme as seguintes etapas:

- a) busca e seleção das principais fontes disponíveis sobre tópicos referentes à busca booleana;
- b) análise sistemática dos conteúdos levantados;
- c) listagem dos principais aspectos sobre o tema;
- d) verificação da abordagem dos tópicos nas fontes escolhidas;
- e) consolidação e sistematização do conhecimento obtido;
- f) elaboração do texto do artigo.

A coleta das informações, a partir das fontes disponíveis em português e espanhol, abrangeu publicações impressas e principalmente fontes obtidas na Internet.

Trata-se de uma revisão de literatura exploratória de abordagem qualitativa e de método observacional de literatura pautada na: 1) elaboração de uma questão de pesquisa orientadora da estratégia de busca; 2) variedade de fontes para a localização dos estudos; 3) definição de critérios de inclusão e exclusão; e 4) avaliação da qualidade metodológica das produções recuperadas.

O estudo foi desenvolvido nos meses de junho a setembro de 2020, a partir do levantamento de dados bibliográficos e artigos científicos, realizado com bases em dados fornecidos através do Google Acadêmico e livros dos anos de 2010 a 2020, utilizando os seguintes descritores: Endermoterapia. Envelhecimento cutâneo. Estética. LASER vermelho.

Para selecionar as produções científicas, os critérios de inclusão foram: artigos completos acerca da temática disponíveis on-line e impressas, todas as categorias de artigos (original, revisão de literatura, reflexão, atualização, relato de caso entre outros.), em língua portuguesa e espanhol.

Foi analisado todo o material, artigos do ano de 2010 a 2020 nas bases de dados do Google Acadêmico e livros. Sendo encontradas seiscentas e setenta e cinco (675) referências após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Treze (13) artigos e dois (02) livros foram selecionados e analisados neste estudo, seguindo-se as etapas: leitura exploratória de todos os artigos e leitura seletiva para selecionar aqueles pertinentes ao tema da presente pesquisa. Os critérios de exclusão foram: monografias, dissertações, artigos incompletos ou não disponíveis on-line e publicados em outros idiomas. Também foram excluídos artigos que não possuíam relação com a questão norteadora do estudo.

Essa pesquisa obedeceu aos aspectos éticos conforme a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, que dispõe sobre direitos autorais. Por se tratar de pesquisa de revisão de literatura, não foi necessária a submissão ao comitê de ética.

2. RESULTADOS

Foram encontrados livros e artigos científicos na base de dados. Sendo dois livros e treze artigos no Google Acadêmico. Ao aplicar os critérios de inclusão e exclusão, restaram treze artigos. Os artigos que não foram incluídos, não se adequaram ao trabalho e/ou contavam com mais de 10 anos de publicação. Portanto, foram selecionados doze artigos e dois livros apresentados no quadro abaixo

Título dos artigos	Autores	Resultados
--------------------	---------	------------

Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas	BORGES, F. D. S. 2010	
Aplicação da luz na dermatologia e estética	MENEZES, P. F. C. 2017	
Uso do ácido poli-L-láctico como restaurador de volume facial	SILVA, Rosangela M. S. F.; CARDOSO, Gustavo F. 2013	Através da análise de biópsia após 8 meses e 24 meses injeção do produto, observou-se progressiva dissolução do ácido poli-L-láctico associado ao crescimento de colágeno tipo II. Trinta meses após injeção do produto, observou-se ausência de ácido poli-L-láctico e abundância de fibras colágenas.
MASSAGEM ESTÉTICA FACIAL NA ATENUAÇÃO DAS RUGAS EM MULHERES SAUDÁVEIS ENTRE 50-55 ANOS	ALMEIDA, Aline P.; DELGADO, Daniele; LUCHESA, Cesar A. 2013	A massagem estética facial é um método com resultado satisfatório, aliada ao uso de filtros solares apresenta melhor resultado no que diz respeito à prevenção do envelhecimento facial. Desse modo, os resultados foram satisfatórios para pesquisa.
FOTOTERAPIA E ELETROLIFTING NO TRATAMENTO DE RUGAS ESTÁTICAS	CULURA, Bianca G.; COSTA, Carla F. R.; LIMA, Cristiane J. R. 2014	Não foram encontrados resultados significativos pelo tempo de pesquisa. Porém, observaram-se mudanças quanto à hidratação e clareamento tecidual nos grupos fototerapia e terapia combinada.
O USO DA RADIOFREQUÊNCIANO REJUVENESCIMENTO FACIAL – REVISÃO DE LITERATURA	SILVA, Suimey A.; PINTO, Liliane P.; BACELAR, Isabela A. 2018	Da análise foi possível concluir que o objetivo a ser alcançado apresentou resultados satisfatórios no rejuvenescimento facial.
A terapia com laser de baixa potência na Estética	OLIVEIRA, E. C.; FEITOSA, G. P. V.; GOMES, J. P. C. 2018	Através da revisão bibliográfica, verificou que o LASER de baixa potência tem sua eficácia comprovada, no que diz respeito à melhora tecidual fisiologicamente.

<p>ENVELHECIMENTO CUTÂNEO: TEORIA DOS RADICAIS LIVRES E TRATAMENTOS VISANDO A PREVENÇÃO E O REJUVENESCIMENTO</p>	<p>ANA PAULA TESTON DEISE NARDINO LEANDRO PIVATO. 2010</p>	<p>Conclui-se que o processo do envelhecimento é algo natural e inevitável, que acomete a todos os indivíduos. Contudo, este processo pode ser atenuado pelos meios estéticos com o uso de ativos tópicos no combate e rejuvenescimento facial.</p>
<p>A utilização da endermoterapia associado a cosmetologia no tratamento da flacidez facial - Uma proposta terapêutica.</p>	<p>DUZ, Livia M.D.S. 2011</p>	<p>A Endermoterapia aplicada apresenta resultados significativos logo após algumas sessões onde se observa melhora na textura da pele e no tônus muscular. O resultado pode variar em diferentes indivíduos, como em qualquer outro tratamento de diversas afecções.</p>
<p>Atuação da Endermoterapia/Vacuoterapia no tratamento do fibro edema geloide - Revisão de Literatura.</p>	<p>GOUVEIA, L; NUNES, G; PEREIRA, L; ASSIS, I. 2018</p>	<p>Conclui-se, portanto, que a Endermoterapia associada à cosmetologia é atualmente uma das sugestões que podem ser consideradas para quem busca uma alternativa saudável para melhorar a estética da face, obtendo resultados que se fazem visíveis, tanto no físico quanto no psicológico.</p>
<p>Radiofrequência no Rejuvenescimento Facial</p>	<p>FACCHINETTI, Juliana B.; SOUZA, Jussara S. de; SANTOS, Kelle T.P. 2017</p>	<p>Observou-se uma melhora significativa das rugas frontais, observados através das médias das voluntárias após o tratamento, como também uma diminuição das linhas de expressão e melhora no aspecto geral para o rejuvenescimento facial.</p>
<p>LASER de baixa potência na estética - Revisão de literatura</p>	<p>LOPES, J.C; PEREIRA, L.P; BACELAR, I.A. 2018</p>	<p>O laser de baixa potência também chamado de laser terapêutico é considerado uma técnica segura e não invasiva e que praticamente não apresenta nenhum efeito colateral ou desconforto às pessoas que se submetem a este tratamento.</p>

<p>Ultrassom microfocalizado no tratamento de flacidez tissular facial</p>	<p>SILVA, Camila A. O.; FERREIRA, Thaynara C. S. 2016</p>	<p>O estudo, que teve como proposta demonstrar os benefícios no tratamento de flacidez tissular facial em mulheres de 55 e 65, não conseguiu atingir resultados esperados. Acredita-se que haja a necessidade de continuidade nos estudos sobre esta técnica e atuação na flacidez tissular facial.</p>
<p>Laser em dermatologia</p>	<p>ARREDONDO, Maria I.; VÁSQUEZ, Adriana L.; ARROYAVE Juan E.; MOLINA Verónica; RÍO Delsy Y. D.; HERRERA Julieth. 2014</p>	<p>O estudo aborda os efeitos do LASER e suas indicações, sendo utilizado como opção de tratamento para rejuvenescimento Facial.</p>
<p>Fotobiomodulação: mecanismo de ação e eficácia no rejuvenescimento facial</p>	<p>BORGES, Allana Santos; SANTOS, Kely Cristinos; MOLZ, Simone. 2019</p>	<p>Com a aplicação da fototerapia utilizando aparelhos de Laser e Led na faixa de luz correspondente a 600-950 nm (vermelha e infravermelha), é possível realizar a fotobiomodulação e atingir a mitocôndria, incrementando sua capacidade de produção de ATP.</p>

Fonte: Os autores, 2020.

3. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que existe uma escassez de publicações científicas inerentes à utilização da fotobiomodulação com LASER e endermoterapia nos tratamentos estéticos para rejuvenescimento facial e flacidez. Verifica-se que há necessidade de mais estudo no que diz respeito às pesquisas sobre o processo de rejuvenescimento da pele utilizando a fotobiomodulação com o LASER. Alguns resultados não foram tão satisfatórios devido à falta de tempo de aplicação do método para o estudo; no entanto, comprovou-se sua eficácia mesmo em curtos períodos de experiência.

Para Teston (2010), o surgimento de rugas está diretamente ligado ao estilo de vida; sendo o estresse e a má alimentação um dos principais fatores que acometem o seu surgimento, proporcionando o aumento de radicais livres que interferem na homeostase tecidual. Torna-se importante a avaliação dos hábitos diários dos pacientes antes de receberem terapias para melhora das rugas, através de anamnese criteriosa, com o objetivo de investigar a fundo suas causas, dando a possibilidade de montar-se protocolos personalizados.

No que tange ao surgimento de rugas, Facchinetti (2017) afirma que nem sempre as linhas de expressão correspondem à idade biológica do indivíduo, visto que o envelhecimento intrínseco, que é inerente a todos, é intensificado de acordo com os fatores extrínsecos, como exposição solar, má alimentação, tabagismo e o estresse.

Para Arredondo *et al.* (2014), o LASER é uma luz produzida por ação do calor controlada, atingindo a derme e não causando danos para a pele; destarte, ocorre a formação de colágeno, renovando o tecido a cada aplicação, o que difere dos danos causados radiação solar.

Segundo Lopes *et al* (2018), os fatores que colaboram para bons resultados com tratamentos pelo LASER variam muito devido a condições individuais, clínicas e características particulares de cada tecido, sendo necessária a dosimetria correta para cada particularidade.

De acordo com Oliveira (2018), os equipamentos de LASER apresentam parâmetros específicos que são determinantes na sua atuação, também como o estado tecidual, em que se percebem melhores respostas quando atuante em órgãos com desordem funcional ou lesão tecidual.

Em um estudo realizado por Culura e Costa (2014), através de um estudo randomizado, onde o grupo da fototerapia, aplicado em três voluntárias, não houve resultado significativo no aspecto das rugas. Pode-se constatar a melhora na hidratação e clareamento tecidual, sendo proposto pelo pesquisador novos estudos com protocolos de atendimento, com número maior de voluntários e período mais longo de tratamento.

No que diz respeito à endermoterapia, a pesquisa obteve resultados satisfatórios, visando à melhora do aspecto tecidual, quando aplicada de forma adequada para cada indivíduo. Os estudos abordaram conceitos importantes sobre a

utilização adequada dos parâmetros de aplicação do equipamento de acordo com a necessidade tecidual.

Conforme apresenta Gouveia (2018), a endermoterapia consiste na aplicação de uma pressão negativa, que mobiliza e aumenta a oxigenação tecidual.

Para Duz (2011), a endermoterapia consiste em ventosas que são acopladas na região que se deseja tratar. Com a pressão dos tubos fechados, o deslizamento ocorre na direção da linfa, mobilizando o tecido e atuando para a produção de colágeno e oxigenação da pele, tratando sulcos e rugas.

O resultado da pesquisa evidencia que a utilização das duas técnicas no que tange ao tratamento para o rejuvenescimento facial e flacidez tissular apresenta bons resultados mesmo com curtos períodos de tratamentos. Trata-se de terapias que, aplicadas na dosagem correta, podem, concomitantemente, atuar de maneira mais eficiente para melhores resultados.

Por esse motivo, é possível observar a quantidade de artigos excluídos, uma vez que muitos deles não tinham relação direta e coesa com o objetivo deste estudo; como também, alguns não abordavam com aprofundamento e requinte de detalhes o tema estudado. Em outros, o título do texto parecia pertinente ao estudo; todavia, o enfoque de abordagem dos resumos e do texto era outro.

Sobre a quantidade de artigos de produção científica, um dos pontos relevantes a ser discutido é o fato de que entre os doze artigos selecionados, todos foram publicados durante o período de 2010 a 2020.

CONCLUSÃO

Os estudos avaliados nesta revisão demonstram que o envelhecimento cutâneo é um processo que abrange vários fatores em cada indivíduo, e por consequência, a pele apresenta suas particularidades, perdendo sustentação e hidratação.

Com base na revisão literária, considera-se que o envelhecimento facial é inerente e gradativo a todos, sendo intensificado por fatores intrínsecos e extrínsecos. Com o avanço tecnológico, a utilização da fotobiomodulação pelo LASER vermelho e endermoterapia no rejuvenescimento se mostram efetivos. Estudos comprovam a

eficácia de tais procedimentos, suavizando rugas, linhas de expressões e melhorando o aspecto tecidual da flacidez cutânea.

Sendo assim, o presente trabalho não possui o objetivo de esgotar a temática, mas de servir de parâmetro para realização de novos estudos, a fim de trazer mais evidências científicas e dados concretos, pois se refere a um tema expansivo que promove inovação e meios alternativos dentro da estética.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Aline P.; DELGADO, Daniele; LUCHESA, Cesar A. **MASSAGEM ESTÉTICA FACIAL NA ATENUAÇÃO DAS RUGAS EM MULHERES SAUDÁVEIS ENTRE 50-55 ANOS**. Movimento & saúde REVISTA INSPIRAR. Cascavel, Volume 5, Número 6, p. 25-28, novembro, 2013. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2014/01/massagem-estetica-fascial-artigoc01.pdf>. Acesso em: 21/06/2020.

ARREDONDO, Maria I.; VÁSQUEZ, Adriana L.; ARROYAVE Juan E.; MOLINA Verónica; RÍO Delsy Y. D.; HERRERA Julieth. **Láser en dermatología**. Rev Asoc Colomb Dermatol, 2014; 22: 2 (Abril-Junio), 111-125. Disponível em: <https://revista.asocolderma.org.co/index.php/asocolderma/article/view/275/253>. Acesso em: 15/10/2020.

BORGES, Allana S.; SANTOS, Kely C. S.; MOLZ, Simone. **FOTOBIMODULAÇÃO: MECANISMO DE AÇÃO E EFICÁCIA NO REJUVENESCIMENTO FACIAL**. Revista Eletrônica Biociências, Biotecnologia e Saúde, Curitiba, Vol 12, n. 24, p. 60-69, maio-ago. 2019. Disponível em: <https://revistas.utp.br/index.php/GR1/article/view/2446/2048>. Acesso em: 17/12/2020.

BORGES, F. D. S. **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. 2. ed. São Paulo: Phortes, 2010.

CULURA, Bianca G.; COSTA, Carla F. R. **FOTOTERAPIA E ELETROLIFTING NO TRATAMENTO DE RUGAS ESTÁTICAS**. A pesquisa frente à inovação e o desenvolvimento sustentado, Lins, p. 1-15, agosto, 2014. Disponível em: <http://www.unisalessiano.edu.br/simposio2015/publicado/artigo0239.pdf>. Acesso em: 21/06/2020.

DUZ, Lívia M.D.S. **A utilização da endermoterapia associado a cosmetologia no tratamento da flacidez facial - Uma proposta terapêutica**. Criciúma, jun/2011. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/692/1/L%c3%advia%20Maria%20dos%20Santos%20Duz.pdf>. Acesso em 25/09/2010

FACCHINETTI, Juliana B.; SOUZA, Jussara S. de; SANTOS, Kelle T.P. **Radiofrequência no Rejuvenescimento Facial.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2017, vol.11, n.38, p. 336-348. ISSN: 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/896>

GOUVEIA, L; NUNES, G; PEREIRA, L; ASSIS, I; **Atuação da Endermoterapia/Vacuoterapia no tratamento do fibro edema geloide- Revisão de Literatura.** São Lourenço/MG, Revista Saúde em Foco – Edição no 10 – Ano: 2018. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/07/066_ATUAÇÃO_DA_ENDERMOTERAP_IAVACUOTERAPIA.pdf Acesso em: 25/09/2020

LOPES, J.C.; PEREIRA, L.P.; BACELAR.I.A. **LASER DE BAIXA POTÊNCIA NA ESTÉTICA-REVISÃO DE LITERATURA.** Revista Saúde em Foco, Ed. 10, p. 429-37, 2018. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/07/055_Artigo_laser_de_baixa_potencia_na_estetica.pdf Acesso em: 21/06/2020.

MENEZES, P. F. C. **Aplicação da luz na dermatologia e estética,** São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2017.

OLIVEIRA, E. C.; FEITOSA, G. P. V.; GOMES, J. P. C. **A terapia com laser de baixa potência na Estética.** Ítalo Brasileiro, São Paulo SP, v.8, n. 3, p. 27-42, jul/2018. Disponível em: [http://pesquisa.italo.com.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=viewFile&path\[\]=224&path\[\]=205](http://pesquisa.italo.com.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=viewFile&path[]=224&path[]=205). Acesso em: 21/06/2020.

SILVA, Camila A. O.; FERREIRA, Thaynara C. S. **ULTRASSOM MICROFOCALIZADO NO TRATAMENTO DE FLACIDEZ TISSULAR FACIAL.** Universitári@ Revista Científica do Unisalessiano, Lins, Volume 7, Número 15, p. 1-15, jul-dez de 2016. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/369022658/artigo93>. Acesso em: 21/06/2020.

SILVA, Rosângela M. S. F.; CARDOSO, Gustavo F. **Uso do ácido poli-L-láctico como restaurador de volume facial.** Rev Bras Cir Plást. Brasília. Volume 28, Número 2, p. 223-26, Março, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-51752013000200009&script=sci_abstract&tlng=pt#:~:text=CONCLUS%C3%95ES%3A%20O%20%C3%A1cido%20poli%2DL,Envelhecimento%20da%20pele%3B%20%C3%81cido%20%C3%A1ctico. Acesso em: 21/06/2020.

SILVA, Suimey A.; PINTO, Liliane P.; BACELAR, Isabela A. **O USO DA RADIOFREQUÊNCIA NO REJUVENESCIMENTO FACIAL – REVISÃO DE LITERATURA.** Revista Saúde em Foco, São Lourenço, volume 10, p. 569-80, 2018. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/07/067_O_USO_DA_RADIOFREQU%C3%8ANCIA_NO_REJUVENESCIMENTO_FACIAL.pdf. Acesso em: 21/06/2020.

TESTON, A. P.; NARDINO, D.; PIVATO, L. **Envelhecimento cutâneo: teoria dos radicais livres e tratamentos visando a prevenção e o**

rejuvenescimento. Revista Uningá Review, v. 1, n. 1, 2010. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/879/550>. Acesso em: 21/06/2020.

EFEITOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E TAPING NO REJUVENESCIMENTO FACIAL

EFFECTS OF MYOFASCIAL RELEASE AND TAPING ON FACIAL REJUVENATION

Manuela Pereira Eça Barros–manu_barros1@outlook.com
Rayssa Leal Diniz- rayssaleal31@hotmail.com
Discentes do Curso de Bacharel em Estética –UniSALESIANOLins
Prof^a. Ma. Cristiane Rissatto Jettar Lima –estetica@unisalesiano.edu.br
Docente do UniSALESIANO – Lins

RESUMO

Envelhecer é um processo multifatorial com modificações estruturais nos músculos e sistema tegumentar na face e, como consequência, flacidez tissular, perda de sustentação e diminuição nos compartimentos de gordura gerando alterações em sua arquitetura. As mudanças causadas resultam em disfunções faciais como rugas, linhas de expressão e flacidez. Objetivo: Identificar, coletar e analisar as publicações sobre a eficácia da liberação miofascial e do taping no rejuvenescimento facial. Metodologia: Pesquisa bibliográfica, qualitativa. O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura. Os dados inclusos nesse estudo foram retirados de artigos científicos publicados em bases de dados como o Google Acadêmico, Pubmed, Scielo; utilizando os descritores: “Envelhecimento Facial”, “Estética”, “Liberação Miofascial”, “Taping”; por meio dos operadores booleanos; “and”, “or”, “not”. Como critérios de inclusão estabelecidos, foram incluídos no trabalho apenas artigos que estivessem nas bases de dados virtuais: acessível, online e gratuito, publicados em português ou inglês, de 2010 a 2020. Resultados: A pesquisa resultou em 40 publicações, sendo selecionadas 19 após a leitura dos resumos. Conclusão: na presente pesquisa constatou-se que ambas as técnicas são efetivas clinicamente em diversos âmbitos, na redução da flacidez facial, suavização das rugas e marcas de expressão, melhora na arquitetura facial. Porém, evidencia-se baixo índice de significância científica e diante disso sugere-se que novos estudos clínicos serão de suma importância para a estética.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento Facial. Estética. Liberação miofascial. Taping.

ABSTRACT

Aging is a multifactorial process with structural changes in the muscles and integumentary system on the face and, as a consequence, tissue flaccidity, loss of support and decrease in fat compartments, generating changes in its architecture. The changes caused result in facial dysfunctions such as wrinkles, expression lines and sagging. Objective: To identify, collect and analyze publications on the effectiveness of myofascial release and taping in facial rejuvenation. Methodology: Literature, qualitative research. The present work is a literature review. The data included in this study were taken from scientific articles published through sources such as Google Scholar, Pubmed, Scielo; using the keywords: "Facial Aging", "Aesthetics", "Myofascial release", "Taping"; and Boolean operators; "and", "or", "not". As established inclusion criteria, only articles that were in the virtual databases were included in the work: accessible, online and free, published in Portuguese or English, from 2010 to 2020. Results: The research resulted in 40 publications, being selected 19 after reading abstracts. Conclusion: in the present research it was found that both techniques are clinically effective in several areas, in reducing facial flabbiness, smoothing wrinkles and expression marks, improving facial architecture, but a low index of scientific significance is evidenced, and given that it is suggested that new clinical studies will be of paramount importance for aesthetics.

Keywords: Aging. Flaccidity. Myofascial release. Wrinkles. Taping.

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo sistêmico, dinâmico, progressivo e multifatorial que causa modificações estruturais nos músculos e sistema tegumentar na face e como consequência flacidez tissular, perda de sustentação e diminuição nos compartimentos de gordura gerando alterações em sua arquitetura. Na face, os sinais do envelhecimento são mais aparentes do que em outras áreas do corpo e resultam em disfunções faciais como rugas, linhas de expressão e flacidez. O fenômeno metabólico do envelhecimento é o retardamento da síntese de proteína, ocorrendo o desequilíbrio entre a síntese e degradação, tornando a pele frágil, em alguns locais seca enrugada e às vezes escamosa. As fibras colágenas se tornam cada vez mais grossas e as elásticas perdem muito seu potencial elástico, mostrando flacidez, rugas e podendo desenvolver nódulos e tipos anormais de colágeno. (GUIRRO, 2002 apud SILVA e MEJIA, 2010). Deste modo apresenta-se o questionamento norteador dessa pesquisa: Quais são os efeitos da aplicabilidade da liberação miofascial e do taping no rejuvenescimento facial?

1 PELE

A pele, sendo o maior órgão do corpo humano, tem como principal função proteger as estruturas internas do ambiente externo, ela se divide em três camadas: epiderme, derme e hipoderme ou tela subcutânea. A epiderme, camada mais externa, é avascular e possui quatro camadas distintas: estrato córneo, estrato granuloso, estrato espinhoso e estrato basal. Composta por alguns tipos celulares como melanócitos, queratinócitos, células de langerhans, células de merkel, cada uma com sua função. (BERNARDO, 2019).

A derme, constituída de tecido conjuntivo, é composta por fibras de colágeno e elastina e se divide em derme papilar e derme reticular. A derme papilar mantém contato com a epiderme, tem como função prender a membrana basal à rede de fibras elásticas da derme. Já a derme reticular fornece oxigênio e nutrientes para a pele. (BERNARDO, 2019).

A pele e os anexos cutâneos formam o sistema tegumentar. O tegumento recobre a superfície do corpo e é composta por uma porção epitelial, a epiderme, porção conjuntiva, derme, e logo abaixo em continuidade com a derme, a hipoderme.

(GUIRRO, 2004 *apud* MACEDO, TENÓRIO, 2015, p. 61).

A hipoderme ou tecido adiposo é constituído pelos adipócitos e pelos fibroblastos, considerada um órgão endócrino, altamente vascularizado e é capaz de armazenar reservas energéticas. (BERNARDO, 2019).

2 ENVELHECIMENTO

Segundo Estrela (2014), o envelhecimento cutâneo é um processo contínuo, que altera a aparência e função do tecido e o que difere a velocidade que cada ser humano envelhece são os fatores extrínsecos e intrínsecos.

O fenômeno metabólico do envelhecimento é o retardamento da síntese de proteína, ocorrendo o desequilíbrio entre a formação e degradação, tornando a pele frágil, em alguns locais seca enrugada e às vezes escamosa. As fibras colágenas se tornam cada vez mais grossas e as elásticas perdem muito sua elasticidade, mostrando flacidez, rugas e podendo desenvolver nódulos e tipos anormais de colágeno. (GUIRRO, 2002 *apud* SILVA, MEJIA, 2010, p.5).

O envelhecimento intrínseco se dá em ordem cronológica, inevitável e previsto por todo ser humano. Está relacionado a fatores genéticos e hormonais (menopausa), que é a causa do ressecamento, das rugas, flacidez e alterações vasculares. (SANTOS, 2013).

O envelhecimento extrínseco está relacionado à exposição solar, hábitos alimentares, inatividade física, estresse, pouca ingestão de água, entre outros fatores de meio externo. (SANTOS, 2013).

2.1 Rugas

Clinicamente, as rugas podem ser divididas em superficiais e profundas. As superficiais se dissipam no momento em que ocorre o estiramento, e as profundas não passam por alteração no momento em que a pele é estirada. (SANTOS, 2010).

As rugas recebem ainda outra classificação: rugas estáticas, dinâmicas e gravitacionais. As estáticas são consequências da fadiga das estruturas que

constituem a pele, em decorrência da repetição dos movimentos e aparecem mesmo na ausência deles. As dinâmicas ou linhas de expressão surgem como consequência de movimentos repetitivos da mímica facial e aparecem com o movimento. Já as rugas gravitacionais são consequentes da flacidez da pele, culminando com a ptose das estruturas da face. (GUIRRO e GUIRRO, 2004 *apud* SANTOS, MEJIA 2010, p.3).

O fotoenvelhecimento de acordo com Richard Glogau varia do tipo I ao tipo IV. A sua escala fornece as seguintes medidas para avaliação (CARRUTHERS et al., 2002 *apud* SANTOS, MEJIA 2010):

- a) Tipo I: mínimas rugas, fotoenvelhecimento inicial, alteração suave na pigmentação, ausência de queratoses ou lentigos senis; pessoas dos 20 aos 30 anos; (MEJIA 2010).
- b) Tipo II: a pele permanece lisa na ausência de movimentos, mas durante a movimentação as rugas aparecem, presença de lentigos senis e telangectasias iniciam, mas, não possui queratoses visíveis; pessoas dos 30 aos 40 anos; (MEJIA 2010).
- c) Tipo III: rugas visíveis mesmo na ausência de movimentação, presença de lentigos senis, telangectasias e queratoses solares; pessoas acima dos 50 anos; (MEJIA 2010).
- d) Tipo IV: rugas generalizadas, diminuição da espessura da epiderme, pele com coloração amarelo-aczentado (pelo aumento da espessura da camada córnea), maior tendência a câncer de pele; pessoas acima dos 60 anos. (MEJIA 2010).

As rugas são adquiridas por uma vida toda de atividade muscular ligadas a certas expressões faciais. Ocorre quando o colágeno se torna mais rígido pouco a pouco e quando a elastina perde a sua elasticidade natural. (MACEDO, 2015).

2.2 Flacidez tissular

A flacidez é estabelecida como uma disfunção da pele ligada ao processo natural ou acelerado do envelhecimento. A princípio, há uma diminuição no metabolismo celular, como consequência, declínio de colágeno e da biossíntese de elastina. Ocorre a redução do número de fibroblastos e a derme perde o seu tropismo

normal, transformando-se de menor qualidade e perdendo sua capacidade de reposição natural. A rede de colágeno e elastina, unida a papila dérmica e aos tecidos subjacentes, apoia a epiderme. (MEYER *et al*, 2005 apud SILVA, MEJIA 2010).

A flacidez facial acontece pela alteração e diminuição das estruturas profundas trazendo um reflexo à superfície. Na derme, as fibras colágenas se tornam mais grossas e as fibras elásticas perdem parte de sua elasticidade, (o número de fibroblastos diminui), no tecido celular subcutâneo, ocorre à diminuição de gordura. Também ocorre a diminuição do trofismo (volume) e do tônus muscular (força) e em fase mais tardia diminuição do arcabouço ósseo. Acompanhando estas mudanças pode haver ou não acúmulos localizados de gordura (exemplo: região sub-mentoniana (pescoço)). (GUIRRO e GUIRRO, 2002 apud SILVA, MEJIA 2010, p.7).

A flacidez faz com que o tecido perca sua capacidade de sustentação, começam a aparecer rugas superficiais e profundas, linhas de expressão, depressões e sulcos na pele, principalmente ao redor dos olhos e da boca, nas bochechas, queixo e pescoço. (SILVA, 2013).

2.3 Flacidez muscular

A flacidez ocorre por diversos fatores ocorridos ao longo da vida, como a inatividade física, emagrecimento excessivo, envelhecimento, entre outros. Tornando os músculos flácidos. (LIMA 2015).

[...] A flacidez muscular é caracterizada pela diminuição do tônus muscular e contornos, sem definição do tecido muscular esquelético, e as fibras tornam-se atrofiadas e flácidas (GUIRRO; GUIRRO, 2004 apud GADELHA, 2017).

Com o passar do tempo, a musculatura perde sua tonicidade e seus contornos, as fibras se tornam atrofiadas e flácidas. A flacidez muscular refere-se à diminuição do tônus muscular, estando o músculo pouco consistente. (LIMA 2012).

3 FÁSCIA

A fásia se classifica como tecido conjuntivo denso e de fibra contínua, estrutura essa, que recobre e conectam os músculos, estruturas nervosas e vísceras que faz uma intercomunicação com diversos sistemas; com função na transmissão da força tensorial que, partindo de sua rede contínua, seu conjunto gera a biotensegridade que age transmitindo força, estabilizando estruturas e assim espalhando a carga pelo corpo. (PERREIRA, 2018)

Tem função de suporte, criar conexões e espaços, nutri e hidratar tecidos, propagar informação e gerar novo tecido conjuntivo. (BARBOSA, 2018).

A fásia é definida como camadas de tecido conjuntivo resistente e elásticas, que envolvem todo o corpo humano e são altamente inervadas, sendo dividida em fásia superficial e fásia profunda, formando assim uma única estrutura com várias camadas interligadas, como uma rede unitária tridimensional. A fásia superficial encontra-se imediatamente abaixo da pele, enquanto a profunda envolve músculos, nervos e vísceras. (YEGIN, 2016 *apud* MENDONÇA, 2019, p.2).

A fásia estabiliza as estruturas e não as imobiliza, pois, age com tensegridade, isto é, usando tração e compressão combinada, fornecendo estabilidade e resistência, já que as estruturas ósseas e ligamentares não são suficientes para ficarmos em pé. (PERREIRA, 2018).

4 LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

A liberação miofascial é uma técnica de terapia manual com mobilizações manuais das fásias para que haja o correto alinhamento corporal, visando alongá-la e libera- lá, para aliviar alguns sintomas de restrição fascial. (PEREIRA, 2018)

[...] acredita-se que esta fásia pode em algum momento e por razões desconhecidas não permitir uma livre movimentação entre os músculos, na maioria das vezes isso ocorre por pontos de tensão já que a vida hoje requer uma tensão constante. (MEJIA; SOUZA; 2012 p. 9)

A liberação também engloba pressão aplicada ao músculo e a fásia muscular,

produzindo um aumento da perfusão sanguínea local e da excitabilidade corticoespinal. A técnica também tem efeitos na inativação de receptores dolorosos e aumento da flexibilidade tecidual com seu principal objetivo de estimular a propriocepção. (PERREIRA, 2018).

A Liberação miofascial é realizada através da combinação de três movimentos, são eles: movimento tracional de deslizamento, fricção e amassamento. Estes são realizados de forma a alongar o músculo e as fáscias obtendo assim, como objetivo final o relaxamento de tecidos tensos. (SOUZA, 2012 *apud* VIEIRA, 2018, p. 2).

A técnica da liberação miofascial envolve um processo de mobilização manuais das fáscias, com função de alongá-las e liberá-las de aderências. (BARBOSA, 2018).

5 TAPING

Kenzo Kase verificou a necessidade de complementar o seu trabalho como terapeuta manual, tendo como objetivo a manutenção dos efeitos por um período maior que o da consulta, sendo assim iniciou o uso das bandagens já existentes no mercado e com a insatisfação sobre as mesmas desenvolveu a sua bandagem elástica (BERGESCH, 2017). Há uma junção entre os efeitos fisiológicos e a função exercida que são elas; função dérmica, função muscular, função articular e função linfática. (BERGESCH, 2017)

Segundo Lima (2017), a técnica é dita como apta a gerar melhoria da circulação local, diminuição do edema, relaxamento muscular, posição articular melhorada, e propriocepção beneficiada pela otimização do mecanismo sensorial.

Seus efeitos fisiológicos derivam dos estímulos táteis gerados pelo tensionamento do taping sobre a pele (SILVA, 2014).

Na aplicação do taping sobre a pele, parte da tensão utilizada desencadeia estímulos táteis, através de mecanismos proprioceptivos que são absorvidos pelos mecanorreceptores e barorreceptores que estão presente na pele. (SILVA, 2014).

Sua composição parte de um material terapêutico de microfios de elastano e algodão, sem qualquer medicamento, e desenvolvida para permanecer por um tempo prolongado. (SILVA, 2019)

As variáveis para sua função e efeito são dadas pela tensão aplicada no taping

que se dá por: muito leve (10% a 15%), tensão leve (15% a 25%), tensão moderada (25% a 50%), tensão rígida (50% a 70%) e tensão total (75% a 100%). (BERGESCH, 2017).

Tem como indicações a diminuição da dor, contribuição para a circulação linfática, dar sustentação a músculos enfraquecidos e reparar desalinhamentos articulares. Há também a atuação no estímulo de mecanorreceptores, que gera a diminuição da pressão da pele sobre a fascia, alterando assim o fluxo sanguíneo e a resolução do processo inflamatório. (VARGAS, 2014)

Para a aplicação, investiga-se o estado da pele e se existem lesões cutâneas. A pele deve estar sem qualquer tipo de óleo ou secura, pêlos no local da aplicação devem ser removidos. (SOUZA, 2012).

6 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura. Os dados incluídos nesse estudo foram retirados de artigos científicos publicados em bases de dados eletrônicas como o Google Acadêmico, Pubmed, Scielo; utilizando as palavras chave: “Envelhecimento Facial”, “Estética”, “Liberação miofascial”, “Taping”; e operadores booleanos. Uma revisão da literatura, tipo de pesquisa bibliográfica e método de pesquisa qualitativo.

Como critérios de inclusão estabelecidos, foram incluídos no trabalho apenas artigos das bases de dados virtuais: acessíveis, online e gratuitos, publicados em português ou inglês, de 2010 a 2020. Como critérios de exclusão estabelecidos, foram excluídos artigos não correspondentes às técnicas. Os resultados obtidos na busca pelos descritores: “envelhecimento facial”, “taping”, “estética”, “liberação miofascial” e o uso de operadores booleanos; “and”, “or”, “not”, utilizando as plataformas de pesquisa Pubmed, Scielo e Google Acadêmico e, obedecendo aos critérios de inclusão, foram encontradas 40 publicações, sendo selecionadas apenas 19, para a utilização no presente estudo após a leitura dos resumos.

7 DISCUSSÃO E RESULTADOS

Não foram encontrados estudos com os objetivos traçados por essa pesquisa; ou seja, os efeitos da liberação miofascial e do taping no rejuvenescimento facial.

Para Goldberg (2014) à medida que envelhecemos, o número de rotativismo celular diminui e a estrutura da pele começa a se degradar.

De acordo com Macedo (2019), o envelhecimento da pele se classifica em intrínseco e extrínseco. O intrínseco é um processo natural que ocorre com todos com o passar do tempo. Já o extrínseco ocorre por fatores externos como poluição, exposição solar, sedentarismo, tabagismo.

Macedo (2019) afirma que o envelhecimento ocorre através das alterações degenerativas nas fibras elásticas e colágenas da derme, atrofia dos músculos da face e por fim o aparecimento de relevos, depressões faciais, atenuação de sulcos e rugas.

Lima (2012) relata que a flacidez é ocasionada por episódios decorridos ao longo dos anos como sedentarismo, emagrecimento excessivo e envelhecimento. Na flacidez muscular ocorre a diminuição do tônus muscular e as fibras musculares tornam-se atrofiadas e flácidas.

Silva e Meija (2012) dizem que a flacidez é definida como um distúrbio referente ao processo natural, onde primeiramente há uma diminuição no metabolismo celular e como consequência ocorre uma perda de colágeno e elastina, assim, reduzindo o número de fibroblastos, fazendo com que a derme perca sua capacidade de reposição natural.

Barbosa (2018) relata em seu estudo sobre os efeitos da liberação miofascial instrumental na flacidez facial, realizado em quatro voluntárias do sexo feminino, com idade entre 52 e 59 anos, que não houve obtenção de resultados estatísticos significantes. O protocolo utilizado na pesquisa mostrou efeitos positivos na percepção de redução da flacidez facial, entretando, pelos resultados da aplicação de questionário sobre a percepção quanto aos resultados tendo como opções nenhum (0), pouco (1), moderado (2), bom (3) e ótimo (4); a nota atribuída pelas voluntárias foi de 2,75 estando entre moderado e bom, ou seja, resultado esse visto como positivo.

No experimento realizado por Silva (2013), os efeitos da terapia manual no rejuvenescimento facial; ensaio clínico controlado e randomizado; 40 voluntárias do sexo feminino na faixa etária entre 35 e 55 anos com flacidez facial, 20 foram alocadas no grupo controle e 20 no grupo com terapia manual. Os resultados obtidos se

dividiram em três aspectos: SMAS - Sistema Musculoaponeurótico Superficial – tracionando e dando um efeito lifting; Pele – indiretamente, favorecendo vascularização e tonificação; Músculos – adequando a contração e promovendo alongamento. Como resultado obteve-se a suavização de rugas, ptose da pele, marcas de expressão e a melhora na definição do contorno que contribuiu para o rejuvenescimento da face. Com relação à redução do sulco nasogeniano foi observado que apenas 55% obtiveram resultados no GC enquanto 69% no GTM. Essa afirmação se correlaciona com os resultados encontrados no experimento realizado por Silva (2013) com relação à melhora clínica e a redução do sulco nasogeniano. As manobras de terapia manual por meio de massagens e liberação miofascial, têm como objetivo liberar restrições no tecido e auxiliar na manipulação do SMAS. Manobras de alongamento atuam diretamente na flacidez, aumentando a oxigenação dos tecidos, a mobilidade e ocasionando reequilíbrio. Ao serem tensionados com a medida exata, os tecidos moles sofrem reparo e remodelamento e como consequência, o equilibrada força, densidade e elasticidade. Todos esses efeitos auxiliaram de forma direta no aumento do ângulo do sulco nasogeniano nas voluntárias que receberam a terapia manual.

Bergesch (2014) relata que o taping dispõe de características que lhe dão versatilidade nas aplicações, tensão muscular, degeneração articular, edemas e dores em geral.

Silva (2014) apresenta pesquisa sobre os efeitos do kinesio taping e da radiofrequência na flacidez cutânea glútea, na qual foram recrutadas vinte mulheres com idade entre 24 e 50 anos, dispostas em dois grupos; um grupo controle em que só receberiam a aplicação do kinesio taping, e outro grupo experimental associando a radiofrequência e o kinesio taping, ambos os grupos foram submetidos a oito sessões, sendo a aplicação da bandagem com tensão de 75%. A análise foi realizada através de registro fotográfico, por uma sequência de respostas “sim” ou “não” sobre um questionário e uma nota dada pelo resultado da melhora do contorno glúteo e melhora estética da região. Os resultados demonstraram que sobre as frequências de respostas positivas e negativas do questionário não houve diferenças significativas entre os grupos com relação à melhora do contorno e melhora estética. Nas notas do tratamento, sugeridas pelos avaliadores da fotogrametria de 0 a 10, observou-se que o grupo com a radiofrequência e a kinesio taping obteve uma média, significativamente, melhor do que o grupo que utilizava apenas a kinesio taping.

CONCLUSÃO

Por meio da presente pesquisa constatou-se que ambas as técnicas, clinicamente são efetivas na redução da flacidez facial, suavização das rugas e marcas de expressão e melhora na arquitetura facial; comprovando assim o questionamento inicial, porém, encontra-se evidente no estudo o baixo índice de significância científica e, portanto, sugere-se que novos estudos clínicos sejam realizados e serão de suma importância para a estética.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Julyane Karina Batista. **Efeitos da Liberação Miofascial, Instrumental na Flacidez Facial**. 2018. Campina Grande. Universidade Estadual da Paraíba: Centro de ciências biológicas e da saúde departamento de fisioterapia. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/19715>. Acesso em: 17/07/2020

BERNARDO, Ana Flávia Cunha; SANTOS, Kamila; SILVA, Debora Parreiras. **Revista Saúde em Foco – Edição nº 11 -Pele: Alterações Anatômicas e Fisiológicas do Nascimento à Maturidade**. Centro Universitário de Itajubá-FEPI. Itajubá/MG, 2019. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2019/11/PELE-ALTERA%C3%87%C3%95ES-ANAT%C3%94MICAS-E-FISIOLOGICAS-AS-DO-NASCIMENTO-%C3%80-MATURIDADE-1.Pdf>

BERGESCH, Dailys Pires. **A Bandagem Elástica Adesiva Aplicada a Estética**. 2017. Universidade Lasalle, Canoas RS. Disponível em: <https://anais.unilasalle.edu.br/index.php/sefic2017/article/view/713>. Acesso em: 17/07/2020

ESTRELA, Jackelline Vieira; DUARTE, Cleanda Calvacante Figuerido; ALMEIDA, Dayse Nascimento Araujo; ARARUNA, Veruschka Ramalho; SILVA, Rodrigo Maral Valentim; CAVALCANTI, Rafael Limeira; MEYER, Patricia Froes. **Efeito do led na flacidez tissular facial**. Universidade Potguar. 2014. Disponível em: <https://docplayer.com.br/15381400-Efeito-do-led-na-flacidez-tissular-facial.html>. Acesso em: 13/06/2020

GADELHA, Raquel Schinzel Pereira. **Tratamento da flacidez abdominal pós-parto utilizando as técnicas de radiofrequência e corrente russa.** Centro universitário de Brasília - UNICEUB, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jsp/ui/bitstream/235/11676/1/21450590.pdf>. Acesso em: 13/06/2020

GOLBERG, David J; YATSKAYER, Margarita; RAAB, Susana; CHEN, Nannan; KROL, Yevgeniy; ORESAJO, Christian. **Complementary clinical effects of topical tightening treatment in conjunction with a radiofrequency procedure. Journal of Cosmetics and Laser Therapy.** V.16, p.236-240, 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/14764172.2014.933848?src=recsys&journalCode=ijcl20>. Acesso em: 13/06/2020

LIMA, Cristiane Rissatto Jettar; PIRES, Paulo Fernandes; HARTZ, Charlini Simoni, CASTRO, Ester Moreira; PELAI Elisa Bizett; BIGATON, Delaine Rodrigues. **Effects of neuromuscular taping on muscular strength, range of motion and pain intensity in the glenohumeral joint in professional handball athletes: blinded randomized clinical trial.** Manual Therapy, Posturology e Rehabilitation Journal. 2017. Disponível em: <https://www.mtprehabjournal.com/revista/article/view/956>. Acesso em: 13/06/2020

LIMA, Evelyne Patrícia Fernandes; RODRIGUES, Geruza Baimar de Oliveira. **A Estimulação Russa no Fortalecimento da Musculatura Abdominal.** Faculdade Christus; Fortaleza, CE; 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-67202012000200013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 13/06/2020

MACEDO, Monique Costa Almeida; TENÓRIO, Caroline Amaral. **Tratamento de rugas: uma revisão bibliográfica sobre carboxiterapia, radiofrequência e microcorrente.** Faculdades Integradas de Cassilândia; 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/19370289-Tratamento-de-rugas-uma-revisao-bibliografica-sobre-carboxiterapia-radiofrequencia-e-microcorrente.html>. Acesso em: 13/06/2020

MENDONÇA, S. S; SILVA, G. F. E; ANDOLFATO, K. R. **O Sistema Fascial- sua relação com lesões e mobilidade.** FAP, Faculdade de Apucarana: curso de

bacharelado em fisioterapia; 2019. Disponível em: <http://www.fap.com.br/anais/congresso-multidisciplinar-2019/comunicacao-oral/104.pdf>. Acesso em: 17/07/2020

PERREIRA, Kamilla Prado; OLIVEIRA, Anna Paula Martins. 2018. **Evidências da Técnica de Liberação Miofascial no Tratamento Fisioterapêutico: revisão sistemática.** Uberlândia. Disponível em: <http://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3504>. Acesso em: 17/07/2020

SANTOS, Isabela Maria Lima; MEIJA Dayana Priscila Maia. **Abordagem fisioterapêutica no envelhecimento facial.** Pós-graduação em Dermato-Funcional: Faculdade Ávila; 2013. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/19/48_-_Abordagem_fisioterapYutica_no_envelhecimento_facial.pdf. Acesso em: 17/07/2020

SILVA, Andréa Pereira; CARVALHO, Adriana Rahal Rebouça; SASSI, Fernanda Chiarion; SILVA, Marta Assumpção de Andrade. **Os efeitos da bandagem elástica no músculo trapézio em adultos saudáveis.** PUC- Pontificia Universidade Católica de São Paulo; 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-31644716>. Acesso em: 13/06/2020

SILVA, Elaine Kaline Moura; MENDONÇA, Candice Ellen Belém. **OS Efeitos do Kinesio Taping e da Radiofrequência na Flacidez Cutânea Glútea.** 2014. Revista científica da escola da saúde, Catussaba. Disponível em: <https://docplayer.com.br/17404221-Os-efeitos-do-kinesio-taping-e-da-radiofrequencia-na-flacidez-cutanea-glu tea.html>. Acesso em: 13/06/2020

SILVA, Geovana Xavier Lima; MEIJA Dayana Priscila Maia. **A utilização da radiofrequência no tratamento da flacidez facial.** Pós-graduação em Dermato-Funcional: Faculdade Ávila; 2010. Disponível em: <http://docplayer.com.br/11280692-A-utilizacao-da-radiofrequencia-no-tratamento-da-flacidez-facial.html>. Acesso : 17/07/2020

SILVA, Rodrigo Marcel Valentim; DAAMS, Evangeline Feitosa Cleomanes;

DELGADO, Alexandre Magno; SILVA, Eliane Maria; OLIVEIRA, Hanieri Gustavo; MEYER, Patrícia Froes. **Revista Terapia Manual vol. 11 - nº54, página 64 - Efeitos da terapia manual no rejuvenescimento facial.** Universidade Potiguar, Natal (RN), Brasil, 2013. Disponível em: <https://patriciafroes.com.br/gestao/files/publicacao/arquivo/118/6f.pdf>. Acesso 17/07/2020

SOUZA, Cláudia Lopez de, MEIJA, Dayana Priscila Maia. **A eficácia do uso da técnica de Kinesio Taping no tratamento da Lombalgia Crônica.** Faculdade Cambury- Pós Graduação em reabilitação em ortopedia e traumatologia com ênfase em terapia manual. 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/86552973-A-eficacia-do-uso-da-tecnica-de-kinesio-taping-no-tratamento-da-lombalgia-cronica.html>. Acesso em: 17/07/2020

VARGAS, Cristiano Batista; RUARO, João Afonso; BOEING, Marinêz Ruaro; DUBIELA, Angela; IIVAN,IvoKerppers; PACHECO, PatriciaTyski Suckow; ANDRADE, SibeMelo Knaut; FRÉZ, Andersom Ricardo. **Uso da kinesio taping na dor lombar: revisão sistemática.** Conscientiae Saúde, vol. 13, Universidade Nove de Julho São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www2.unicentro.br/defisio/files/2015/07/Uso-da-kinesio-taping-na-dor-lombar-revis%C3%A3o-sistem%C3%A1tica.pdf>> Acesso em: 17/07/2020

VIEIRA A. K. M, SOUZA F. G. L. **Benefício da Liberação miofascial no tratamento da fascite plantar.** Pós-graduação em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia com ênfase em terapias manuais-Faculdade Faserra. 2018. Disponível em: https://portalbio cursos.com.br/ohs/data/docs/238/440_-BenefYcio_da_LiberaYYo_miofascialno_tratamento_da_fascite_plantar.pdf. Acesso em: 17/07/2020

MASSAGEM CRÂNIO FACIAL ASSOCIADA À AROMATERAPIA PARA ENXAQUECA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SKULL FACIAL MASSAGE ASSOCIATED WITH AROMATHERAPY FOR MIGRAINE: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ANTONIO, Anny Kelry Almeida¹ - a.k.almeidaantonio@hotmail.com
FERREIRA, Larissa Gonçalves¹ - lariih098@gmail.com
GOMES, Mariana Naomy Cabral¹ - marianacabral483@gmail.com
MACEDO, Ednéia Nunes² - aaedneiamacedo@gmail.com
SARRACENI, Jovira Maria² - jo.unisalesiano@gmail.com

¹ Discente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium

² Docente do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium

RESUMO

Em função do estresse diário, as pessoas acabam sendo susceptíveis a enxaqueca, causa de grande incômodo, visto que surge de forma repentina e leva a um desconforto excessivo. Todavia, existem meios altamente eficientes para proporcionar o relaxamento e a diminuição das crises de enxaqueca, dentre eles, estão a massagem crânio facial e a aromaterapia. De modo geral, a massagem crânio facial proporciona relaxamento, melhora o bem-estar físico e emocional e, por sua vez, a aromaterapia também proporciona grande alívio de tensão e estresse, visto que os óleos essenciais são cada vez mais procurados por seus grandes benefícios à saúde. O presente estudo apresenta uma breve, porém relevante, revisão bibliográfica relativa à aspectos relacionados à massagem crânio facial e à aromaterapia e seus benefícios voltados ao tratamento da enxaqueca, apresentado ao curso de Estética do UniSalesiano de Lins

Palavras-chave: Óleos essenciais. Enxaqueca. Aromaterapia e Massagens.

ABSTRACT

Due to daily stress, people end up being susceptible to migraine, which causes great discomfort, since it appears suddenly and leads to excessive discomfort, however there are highly efficient ways to provide relaxation and decrease migraine attacks, among them, are cranium facial massage and aromatherapy. In general, the cranium facial massage provides relaxation, improves physical and emotional well-being, and aromatherapy in turn also provides great relief from tension and stress, where essential oils are increasingly sought after for their great health benefits. . The present study presents a brief, but relevant, review of the literature related to aspects related to cranial facial massage and aromatherapy and their benefits for the treatment of migraine

Keywords: Essential oils. Headaches. Aromatherapy and Massages

INTRODUÇÃO

Atualmente, as pessoas têm se esquecido da essencialidade dos momentos de relaxamento, e com a tensão do dia-a-dia e todo o estresse que enfrentam no trabalho, trânsito e até mesmo em relações familiares, podem ser acometidas de problemas sérios de saúde, como, por exemplo, a enxaqueca.

A enxaqueca – também conhecida como cefaleia ou migrânea – é uma síndrome que afeta grande parte da população, interferindo de forma direta na vida social dos indivíduos, que podem acabar prescindindo suas atividades rotineiras e até mesmo seus estilos de vida, e trata-se resumidamente de crises de dores de cabeça com intensidade de moderada a grave, quase sempre unilaterais, latejantes e habitualmente acompanhadas de náuseas, vômitos, intolerância à claridade, barulho e cheiro (TEIXEIRA; GALVÃO, 2003).

Consoante as vertentes de Skepdic (2010), a aromaterapia constitui-se no reestabelecimento da saúde mental, física, emocional, espiritual e pode ser eficaz no tratamento da enxaqueca. A aplicabilidade da aromaterapia oferece vantagens como redução do stress, elevação do humor, melhora de comportamentos, promove equilíbrio e relaxamento, auxilia em tratamentos para depressão ou outros problemas que as pessoas podem apresentar.

Existe uma grande diversidade de óleos essenciais e, atualmente, a lavanda é um dos mais conhecidos por sua ação analgésica, antisséptica, antidepressiva, bactericida, cicatrizante e antitóxico, sendo indicada para distúrbios como enxaqueca, insônia depressão (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005). O objetivo desse trabalho é verificar a eficácia da massagem crânio facial com auxílio da aromaterapia para a enxaqueca, pois acredita-se que a massagem crânio facial com auxílio da aromaterapia seja eficaz por suas propriedades relaxantes, analgésicas entre outras.

De acordo com o exposto, este trabalho buscou realizar uma revisão de literatura abordando alguns pontos essenciais relacionados à massagem crânio facial e à aromaterapia, na busca de esclarecimentos sobre o uso desses procedimentos na melhora da enxaqueca.

1 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1 Conceitos gerais de enxaqueca

A enxaqueca é uma forma crônica primária de dor de cabeça, definida como um tipo de reação neurovascular anormal que ocorre em organismos que sejam geneticamente vulneráveis e que se exterioriza, clinicamente, levando aos episódios recorrentes das dores, onde as manifestações, geralmente, estão relacionadas a diversos e distintos fatores desencadeantes (HALASI, et al., 2013). É uma das afecções mais frequentes no ser humano, sendo a causa de alta procura por atendimento médico e considerada pela Organização Mundial de Saúde como responsável pela diminuição da qualidade de vida e produtividade (TEIXEIRA; GALVÃO, 2003; SCHOONMAN, et al., 2006).

Winter et al. (2012) ressaltam que a prevalência da enxaqueca muda ao longo da vida, intensificando-se nos anos de maior produtividade da idade adulta (correspondente à faixa etária entre 25 e 55 anos), trazendo inclusive consequências econômicas devido à redução da produtividade causada por ausência ou redução do desempenho no trabalho.

Halasi et al. (2013) relatam sobre uma maior incidência de enxaqueca em mulheres, fato justificado por Sanvito; Monzillo (2001), relacionando o gênero com as chamadas enxaquecas menstruais que ocorrem por influência de fatores hormonais. A frequência da enxaqueca é igual para ambos os sexos durante a infância; entretanto, na adolescência, ocorre a predominância no sexo feminino com a eclosão dos hormônios sexuais e o início das atividades reprodutivas, o que explica o fato de gestantes enxaquecosas passarem bem durante todo período de gravidez, notando ainda um declínio das crises de enxaqueca após a menopausa, sendo possível notar a influência dos hormônios sexuais femininos na enxaqueca devido ao uso de anticoncepcionais (HALASI, et al., 2013).

Os principais sintomas da enxaqueca estão inerentes à baixa tolerância à luz (fotofobia) ou ao ruído (fonofobia), o que geralmente leva o indivíduo a procurar repouso e, acompanhando esses sintomas, existe a presença comum de náuseas, na qual 50% dos doentes relatam vômitos durante as crises, existindo ainda a possível presença de outros sintomas, como visão embaçada, palidez facial, edema peri-orbitário, congestão nasal, extremidades frias e húmidas e poliúria, além dos gastrointestinais relacionados à anorexia, diarreia, obstipação, distensão abdominal (MACHADO; BARROS; PALMEIRAS, 2006).

Comumente, as crises de enxaqueca geram um aumento no consumo indiscriminado de analgésicos e impactos negativos na qualidade de vida das pessoas, afetando o desempenho na vida social, visto que a frequência pode ser quase diária, ou até mesmo diárias, e a duração das crises pode ser de horas ou até dias (LARSSON; CARLSSON, 2005; HALASI, et al., 2013).

1.1.1 Causas e efeitos

Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, mencionada pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) do Ministério da Saúde, seguem as principais causas de crises de enxaqueca: ansiedade e preocupações excessivas, tensão e estresse; má alimentação, incluindo consumo de alimentos como chocolate, frutas cítricas, sorvetes, nozes, alimentos gordurosos, condimentados, ricos em glutamato monossódico; qualidade de sono ruim; ciclo hormonal; irritação e alterações do humor; excesso de cafeína; falta de exercícios físicos; uso excessivo de analgésicos; causas genéticas.

Dentre os mais variados causadores das crises, o estresse pode ser considerado o maior fator desencadeador das enxaquecas, sendo responsável por até 50% das crises, modificando a disposição neurofisiológica para o surgimento de um novo episódio, com estudos que apontam que de um a três dias antes de uma crise de enxaqueca houve um aumento de aborrecimentos diários e eventos estressantes, alterações de humor e ansiedade em pacientes acometidos de enxaqueca (ZUKERMAN; HANNUCH, 1993; KUNKEL, 2001; SINIATCHKIN, et al. 2006).

O enfrentamento positivo do estresse dos indivíduos visando à prevenção de enfermidades apresenta-se como um desafio para a sociedade, visto que é de

fundamental importância a adoção de estratégias de enfrentamento para evitar o adoecimento psicológico e físico, inclusive crises de enxaqueca (HALASI et al. 2013; BEZERRA; VALENÇA, 2016).

1.2 Conceitos gerais de massagem

A palavra “massagem” advém do árabe *masah*, que significa “acariciar suavemente com a mão” (do AMARA; SILVA; LHAMAS, 2015). No entanto, Calvert (2002) ressalta que a palavra não tem sua origem definida com precisão, apresentando mais de um étimo de onde pode ter derivado e, além da origem do verbo árabe, outra possibilidade vem da palavra grega *massein*, que apresenta significado similar “tocar”, além de uma outra possível fonte, a palavra *makch* que remete a “bater ou pressionar”, vindo do sânscrito.

A massagem pode ser definida como um conjunto de manobras sistêmicas aplicadas para fins terapêuticos por meio do amassamento, deslizamento, fricção, percussão, vibração entre outros, aplicados com as mãos, pés, cotovelos, antebraços ou outros materiais, como pedra, madeira, cerâmica, marfim, metal, osso; ou, ainda, com aparelhos manuais, a vapor, à bateria ou energia elétrica, podendo incluir o uso da água, de ervas, sais e argila – que podem produzir direta ou indiretamente vários efeitos terapêuticos, sensações de prazer ou de dor, um sentimento de ser cuidado e apoiado, uma elevação do espírito e um geral bem-estar, dado que o toque manual mistura-se com a história da evolução da humanidade, onde existem inúmeros registros que remetem o uso das mãos como meio para tratar do próximo desde os tempos mais remotos (GUIRRO; GUIRRO, 1996; CALVERT, 2002).

De modo geral, a massagem melhora a imunidade, a estimulação da pele (produzindo ativação dos linfócitos T no organismo), tem efeito calmante, reabsorve edemas, reduz a estafa e libera endorfinas (proteínas com propriedade analgésica) (SEUBERT; VERONESE, 2008).

1.2.2 Massagem crânio facial ou epicrânia: indicações e contraindicações

A massagem crânio facial é uma massagem de relaxamento realizada sobre a área facial craniana, previne dores de cabeça e enxaqueca, assim como provoca uma sensação de relaxamento, trabalhando toda a musculatura da cabeça, rosto e pescoço, proporcionando estímulo da circulação sanguínea e do fluxo linfático; relaxamento e rejuvenescimento da pele; redução do stress, da ansiedade e da tensão acumulada; alívio de enxaquecas, dores ou tensão na zona dos maxilares e dores ou tensão no pescoço e ombros (DALMOLIN; JOCOBI; THIVES, 2006; BARBOSA 2016).

Segundo Nessi (2013), a massagem Epicrânia é a ligação das técnicas de massagem Ocidental e Oriental, atuando sobre toda face e região da cabeça, realizada através de movimentos suaves e com auxílio de todos os dedos das mãos, que atua em estruturas musculares da região do pescoço e eficaz no alívio de tensões emocionais e físicas, enxaquecas, ansiedade e estresse, proporcionando melhora da circulação sanguínea e oxigenação celular e promovendo efeito positivo sobre autoestima e consciência corporal.

Embora a massagem seja considerada como algo supérfluo, uma vez que as pessoas, geralmente, acabam procurando apenas em casos extremos, essa

atividade é uma alternativa terapêutica altamente eficiente para amenizar dores e prevenir doenças (LIDELL, et al., 1998; SEUBERT; VERONESE, 2008). A relação entre o toque e a pele é de muita importância na saúde do indivíduo, seja ela física ou mental, sendo capaz de aliviar dores musculares e estimular a circulação sanguínea, auxiliando o sistema linfático e ajudando na eliminação de resíduos metabólicos no corpo, além de atuar na promoção da melhoria do humor das pessoas, alívio do estresse e como promotor da sensação de relaxamento (SEUBERT; VERONESE, 2008; NESSI; LOPES, 2018).

Cada sessão de massagem é considerada única, em função da variação da reação de sua aplicação e o estado emocional de quem a recebe, de modo que alguns fatores fundamentais devem ser levados em consideração independentemente da técnica de massagem escolhida, sendo estes: a direção dos movimentos, a intensidade da pressão, a frequência e ritmo do movimento, a duração e frequência do tratamento e o meio a ser utilizado, que corresponde ao produto cosmético a ser usado na sessão (GIERO, 2017).

1.3 Conceitos gerais de aromaterapia

A palavra “aromaterapia” deriva dos radicais gregos aroma, que significa “tempero” e therapeia, que remete a “tratamento” (PRICE, 2007). É uma técnica milenar usada primordialmente pelos antigos egípcios em diversas práticas, tais como: higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes, utilizando-se de óleos essenciais extraídos de diversas partes de plantas aromáticas, por meio de destilação, infusão, maceração, decocção entre outras práticas (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

A aromaterapia, nos dias atuais, é aplicada em função dos seus efeitos antimicrobianos, antivirais e anti-inflamatórios e, também, por seus efeitos sobre os estados emocionais e mentais. A extração dos óleos essenciais (OE) é realizada através da destilação a vapor, prensagem, extração por meio de solventes, enfleurage ou enfloragem, extração por dióxido de carbono em estado supercrítico e extração através de hidrofluorcarbonatos (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005; CANNARD, 1996). Conforme Bizzo et al. (2009), existem no mercado mundial inúmeros OE, e cada um possui suas propriedades e características, sendo os principais: laranja (Brasil), menta japonesa (Índia), eucalipto (tipo cineol), citronela, hortelã-pimenta, limão, eucalipto (tipo citronela), cravo-da-índia, cedro (EUA), lima destilada (Brasil), spearmint (nativa), cedro (China), lavanda, sassafrás (China), cânfora, coentro, grapefruit, patchouli entre outras características.

1.3.2 Indicações e contraindicações

Atualmente, a aromaterapia é um recurso terapêutico que tem como finalidade complementar alguns tratamentos, proporcionando diversos benefícios, por meio do uso dos OE 100% puros, visando prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas tanto físicos, como psicológicos e energéticos, por meio de sua ação fisiológica e farmacológica, considerada similar a dos medicamentos que, dependendo do composto químico do óleo, irá proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano (CORRÊA; SCHOTTEN; MACHADO, 2007, SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

Os OE possuem uma grande afinidade com as células da pele e a ação de seus componentes pode se dar por contato com a pele pela penetração e consequente alcance da corrente sanguínea, ou por estimulação do sistema nervoso central pelo processo de transdução, de modo que resumidamente são três os sistemas fundamentais para se processar a aromaterapia: circulatório, límbico e olfativo, podendo ainda ser administrados via oral ou de forma inalatória (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005; SACCO FERREIRA; SILVA, 2015).

É relevante ressaltar que os OE podem chegar a ser em média setenta vezes mais concentrados que a planta de onde foram extraídos, razão pela qual se deve ter bastante atenção quanto a sua toxicidade (ANDREI; PERES e COMUNE, 2005). Somente os OE de lavanda e o de melaleuca podem ser usados puros diretamente sobre a pele, os demais devem ser sempre diluídos em óleos carreadores (bases vegetais) e conservados em embalagens âmbar e estar hermeticamente fechados, pois os óleos essenciais são extremamente voláteis evaporando com facilidade (DAVIS, 1996).

Os OE de lavanda (*Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia* ou *Lavandula vera*) são usados com maior frequência na aromaterapia por possuir propriedades terapêuticas analgésicas, antissépticas, antibióticas, antidepressivas, bactericidas, sedativas, repelente de insetos, descongestionantes, antivirais, carminativas, cicatrizantes, diuréticas e antitóxicas, sendo indicados para asma, bronquites, dores de garganta, gripes, enxaquecas, depressão, tensão, insônias, lesões de pele, queimaduras, leucorreias, cistites, picadas de insetos, acne, pele oleosa, alergias, cataporas, TPM, amenorreias, dismenorreia, menopausas, flatulências, hipertensão, reumatismos, contusões e feridas (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005).

O OE de spearmint é obtido das plantas de *Mentha spicata* L e suas propriedades assemelham-se às do OE de hortelã-pimenta (*Mentha peperita* L) com ação antifúngica, antiviral, antimicrobiana, inseticida, alergênica, diurética, estimulante, com uso frequente para tratamento de febre, na diminuição de tensões e alívio de dores de cabeça, bronquite, resfriados, câimbras, gastrites, náuseas entre outros. (CRUZ, 2002; CHOUDHURY; KUMAR; GARG 2006). Já óleos voláteis de *Mentha piperita*, ou popularmente hortelã-pimenta, possuem propriedades medicinais, sendo conhecidas, principalmente, pelo aroma refrescante, e seus principais componentes são mentol, mentona e cineol (HABER et al., 2005; WATANABE et al., 2006). Esses óleos apresentam ação espasmolítica, colagoga, antissética, carminativa, anti-inflamatória e anestésica local, frequentemente utilizado no tratamento de constipações e gripes, garganta irritada e inflamada (CUNHA et al., 2012).

Enfatizando as contraindicações, o manual prático de uso da aromaterapia em diversos desequilíbrios relacionados à saúde e a beleza, orienta sobre ações que não devem ser realizadas, entre elas, recomenda-se não utilizar OE sem diluir (exceto lavanda e tea tree); não ingerir; não utilizar em exposição solar; evitar seu uso nos quatro primeiros meses de gestação (não usando OE de alecrim, amica, bétula, cedro, cipreste, funcho (erva-doce), esclaréia, hortelã pimenta, jasmim, manjerição, manjerona, mirra, tomilho e zimbro; em casos de epilepsia, jamais usar OE de absinto, funcho, hissopo e sálvia; em casos de hipertensão evitar OE de alecrim, hissopo, sálvia e tomilho (CORRÊA; SCHOTTEN; MACHADO, 2007).

Quando um óleo essencial é recomendado, deve-se adquiri-lo pelo nome completo, em latim, da planta de que é extraído, além de seguir corretamente as dosagens e instruções de uso (PRICE, 1999; CORRÊA; SCHOTTEN; MACHADO, 2007). Entretanto, existem inúmeros benefícios quanto aos protocolos de aromaterapia em geral. É relevante destacar que a inalação prolongada dos óleos essenciais pode causar alguns sintomas indesejáveis em razão de atingirem o sistema nervoso, como dores de cabeça, por exemplo (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005).

CONCLUSÃO

Através da revisão bibliográfica existente, é possível concluir que há na aromaterapia vários óleos essenciais com propriedades curativas capazes de auxiliar no tratamento de enxaquecas, e que a massagem pode tanto promover melhorias dos sintomas, como potencializar o efeito da aromaterapia quando associados em conjunto. Devido à ausência de trabalhos acadêmicos sobre o tema em questão, não se há resultados entre a massagem crânio facial, especificamente, associada à aromaterapia no tratamento de enxaquecas; de maneira que as mudanças neste ano impossibilitaram o procedimento prático dos métodos de massagem e aromaterapia. Portanto, sugere-se que sejam realizados estudos posteriores, visando a um estudo prático de implantação desses procedimentos para verificar a viabilidade da associação dos procedimentos e, também, colaborar com futuros acadêmicos que tenham interesse em aprofundar seus estudos nesse campo de conhecimento em questão.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, D. C.; SILVA, E. M. Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão THE EFFECTS ASSOCIATED WITH MASSAGE RELAXING AROMATHERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION. Revista Científica do Unisalessiano, Lins-SP, v. 6, n.13, jul-dez- 2015. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no13/artigo7.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2020.
- ANDRADE, M. A. Óleos essenciais de *Cymbopogon nardus*, *Cinnamomum zeylanicum* e *Zingiber officinale*: composição, atividades antioxidantes e antibacteriana. **Revista Ciência Agronômica**, Fortaleza, v. 43, n. 2, p. 3999-3408, 2012.
- ANDREI, P.; PERES, A.; COMUNE, D. Aromaterapia e suas aplicações. **CADERNOS**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57- 68, out./dez. 2005. Disponível em: < http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2020.
- BARBOSA, L. **Massagem crânio-facial**. [s.l.:s.n.]. 2016. Disponível em: < <https://terapiasnaturais-complementares.webnode.pt/massagem-cranio-facial/>>. Acesso em: 05 jun. 2020.

- BEZERRA, F. N.; VALENÇA, M. M. Enxaqueca e estresse: uma revisão integrativa. **Headache**, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 18-22, 2016. Disponível em: <http://sbcefaleia4.tempsite.ws/sbcefaleia/index.php?option=com_mtree&task=att_do_wnload&link_id=384&cf_id=24>. Acesso em 10 jun. 2020.
- BIZZO, H.; HOVELL, A. M. C.; REZENDE, C. M. Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas. **Química Nova**, São Paulo. v. 32, n. 3, p. 588-594, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422009000300005&lng=pt>. Acesso em: 17 jun. 2020.
- BORGES, I. N. A. S.; et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa. *Id on Line Rev.Mult. Psic.*, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 121-131. ISSN: 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2558/4104>>. Acesso em: 21 ago. 2020.
- BVS- Biblioteca Virtual em Saúde – Ministério da Saúde. Enxaqueca. [s.l.:s.n.]. 2016. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2207-enxaqueca>>. Acesso em: 15 jun. 2020.
- CALVERT, R.N. The history of massage. Healing Arts Press. Rochester, Vermont. [s.n.]. 2002.
- CANNARD, G. The effect of aromatherapy in promoting relaxation and stress education in a general hospital. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*. [s.l.:s.n.]. v. 2, p. 38- 40, 1996. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9439271/>>. Acesso em: 18 jun. 2020.
- CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica. **Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. Tradução: Dayse Batista. São Paulo: Manole, 2001.
- CHOUDHURY, R. P., R. P., KUMAR, A., GARG, A. N. (2006), Analysis of Indian mint (*Mentha spicata*) for essential, trace and toxic elements and its antioxidant behaviour. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*; 41(3), 825-832. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Amar_Garg/publication/7274109_Analysis_of_Indian_mint_Mentha_spicata_for_essential_trace_and_toxic_elements_and_its_antioxidant_behaviour/links/5a795562aca2722e4df32de8/Analysis-of-Indian-mint-Mentha-spicata-for-essential-trace-and-toxic-elements-and-its-antioxidant-behaviour.pdf. Acesso em: 18 ago. 2020.
- CORRÊA, B.; SCHOTTEN, L.; MACHADO, M. 2010. **Aromaterapia na saúde e na beleza**: desenvolvimento de um manual prático. Monografia (Graduação de Tecnologia em Cosmetologia e Estética) - Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú.

- COSTA, A. G.; DESCHAMPS, C.; CÔCCO, L.C.; SCHEER, A. P. (2008). Desenvolvimento vegetativo, rendimento e composição do óleo essencial de Patchouli após adubação nitrogenada. Curitiba: Universidade Federal do Paraná. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/biosciencejournal/article/view/17977/13753>>. Acesso em 20 ago. 2020.
- CRUZ, M. G. F. O uso de óleos essenciais na terapêutica . 2002. UNIVAG – Várzea Grande – Cuiabá – MT . Instituto Centro de Vida. [s.d.]. Disponível em: <<http://laszlo.ind.br/admin/artigos/arquivos/oleosnaterapeutica.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2020.
- CUNHA, A. P., et al. (2012). Plantas Aromáticas e Óleos Essenciais Composição e Aplicações, Lisboa.
- DALMOLIN, E. L. C.; JACOBI, R. D.; MARINTHIVES, F. Náutico spa turístico: uma proposta de bem estar, beleza e estética. UNIVALI. PR, 2006. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Edna%20Dalmolin,%20Rosane%20Jacobi.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.
- DAVIS, P. **Aromaterapia**. São Paulo: M. Fontes, 1996.
- DO AMARAL, D.C.; da SILVA, E. M.; LHAMAS, L.M.F. Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão. **Universitári@** - Revista Científica do Unisalessiano – Lins – SP, ano 6, n.13, jul-dez de 2015. Disponível em: <<http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no13/artigo7.pdf>> Acesso em 12 jun. 2020.
- GALVÃO, A. C. R; TEIXEIRA, M. J. Cefaléia e algias craniofaciais. In: TEIXEIRA, M. J.; MARQUEZ, O. J.; YENG, L. T. Dor Contexto Interdisciplinar, Curitiba, PR: 2003.
- GIERO; M. Teorias e técnicas de massagem. Apostila da disciplina de de Teorias e Técnicas de Massagem. 2017, 198 p. Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI.
- GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia em estética: fundamentos, recursos e patologias**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1996.
- HALASI, V. R. E.; VELLELA, E. F. R.; CARVALHO, S. H. R.; BRITO, E. A.; ODA, T. M. ENXAQUECA: Patologia que afeta muitos indivíduos. **Revista Conexão Eletrônica**. AEMS – Associação de Ensino e Cultura de Mato Grosso do Sul, Três Lagoas, MS: 2013. Disponível em: <<http://www.aems.edu.br/conexao/edicaoanterior/sumario/2013/downloads/2013/1/5.pdf>>. Acesso em: 11 de jun. 2020.
- HABER LL et al. Diferentes concentrações de solução nutritiva para o cultivo de Mentha Piperita e Melissa Officinalis. Horticultura Brasileira, 23(4): 1006-1009, 2005.

- HOARE, J. **Guia completo de aromaterapia**: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010.
- KUNKEL, R.S. Clinical manifestation of migraine. *Clin Cornerstone*. 2001;4(3):18-25.
- ISHIKAWA, N. et al., Benefícios da Massagem Nas Tensões musculares da articulação temporomandibular – ATM. **Estética com Ciência**, São Paulo, SP, Ano 1, n. 02, p. 84, 2015
- KOUVALIND; P.H., GHADIRI, M.K., GORJI A. Lavender and nervous system. *Evid Based Complement Alternat Med* [Internet]. 2013 [cited 2017 July 3];2013:681304. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3612440/>. Acesso em 21 ago. 2020.
- LARSSON, B.; CARLSSON, J. F. A.; MELIN, L. Relaxation treatment of adolescent headache sufferers: results from a school-based replication series. **Headache**. 2005 Jun;45(6):692-704.
- LIDELL, L. et al. **O livro das massagens**: completo guia passo a passo das técnicas orientais e ocidentais. São Paulo: Manole, 1998.
- MACHADO, J.; BARROS, J.; PALMEIRA, M. Enxaqueca: fisiopatogenia, clínica e tratamento. **Rev Port Clin Geral**; [s.l.]. 22 : 461-470. 2006. Disponível em:< <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10267/10003>>. Acesso em 05 de jun. 2020.
- MARCO, C. A.; INNECCO, R.; MATTOS, S. H.; BORGES, N. S. S.; NAGAO, E. O. Características do óleo essencial de capim-citronela em função de espaçamento, altura e época de corte. *Horticultura brasileira*, v. 25, n. 3, jul.-set, 2007.
- NESSI, A. I. S.; Massagem Epicânica. In PEREIRA, M. F. L. **Spaterapia**, pp. 227-290. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013.
- NESSI, A. L.S.; LOPES, R. G. C. Experiência da massagem para o idoso na Virada da Maturidade—uma reflexão sobre a família. **Revista Longeviver**, [s.l.]. 2018. Disponível em: Acesso em: 09 de jun. 2020.
- NORONHA, D. P.; FERREIRA, S. M. S. P. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, B. S.; CONDÓN, Beatriz Valadares; KREMER, Jeannette Marguerite (orgs.) **Fontes de informação para pesquisadores e profissionais**. Belo Horizonte: UFMG, 2000.
- OLIVEIRA, M. M. M. Disinfectant action of *Cymbopogon sp.* essential oils in different phases of biofilm formation by *Listeria monocytogenes* on stainless steel surface. *Food Control*, v. 21, n. 04, p. 549-553, 2010.
- PRICE, S.; PRICE, L. *Aromatherapy for health professionals*. 3 Ed. Philadelphia: Elsevier health, 2007.
- PRICE, S. *Aromaterapia e as Emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B.; SILVA, A. C. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica FHO Uniararas**. 2015. Disponível em:

<http://www.uniararas.br/revistacientifica/documentos/art.6-014-2015.pdf>. Acesso em: 12 de jun. 2020.

SANVITO, L. W; MONZILLO, H.P. Cefaléias Primárias. São Paulo: Editora Roca, 2001; p 67-69.

SEUBERT, F.; VERONESE; L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 10 de jun. 2020.

SCHOONMAN, G.G.; EVERS, D.J., TERWINDT, G.M.; VAN DIJK, J. G.; FERRARI, M.D. The prevalence of premonitory symptoms in migraine: a questionnaire study in 461 patients. *Cephalalgia* - London, 2006.

SILVA-SANTOS, A.; ANTUNES, A. M. S.; BIZZO, H. R.; D'AVILA, L. A.; Rev. Bras. Pl. Med. 2006, 8, 8; Silva-Santos, A.; Análise Técnica, Econômica e de Tendências da Indústria Brasileira de Óleos Essenciais, Papel Virtual: Rio de Janeiro, 2002.

SILVEIRA, S. M.; CUNHA, JR. A.; SCHEUERMANN, G. N.; SECCHI, F. L.; VERRUK, S.; KROHN, M.; VIEIRA, C. R. W. Composição química e atividade antibacteriana dos óleos essenciais de *Cymbopogon winterianus* (citronela), *Eucalyptus paniculata* (eucalipto) e *Lavandula angustifolia* (lavanda). *Revista Instituto Adolfo Lutz*, v. 71, n. 3, p. 462-470, 2012.

SINIATCHKIN, M.; AVERKINA, N.; GERBER, W.D. Relationship between precipitating agents and neurophysiological abnormalities in migraine. *Cephalalgia* – London, 2006.

SKEPDIC. **Aromaterapia**. Disponível em

<http://siaibib01.univali.br/pdf/Bruna%20Martins%20Correa%20e%20Lara%20Alves%20Schotten.pdf>. Acesso 08/09/2020 14:56

WATANABE CH, NOSSE TM, GARCIA CA, PINHEIRO POVH N. Extração do óleo essencial de menta (*Mentha arvensis* L.) por destilação por arraste a vapor e extração com etanol. *Rev. Bras. Pl. Med.*, 8(4):76-86, 2006.

WINTER, A. C.; BERGER, K.; BURING, J. E.; KURTH, T. Associations of socioeconomic status with migraine and non-migraine headache. *Cephalalgia* – London, 2012.

ZUKERMAN, E.; HANNUCH, S. N. M. Enxaqueca. **Revista Neurociências**, v. 1, n. 1, p. 15-18, 1993.

**BIOSSEGURANÇA EM PROCEDIMENTOS
EPILATÓRIOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA
BIOSAFETY IN EPILATORY PROCEDURES:
REVIEW LITERATURE**

Dayane de [Almeida Silva - E-mail: daayaanee.das@gmail.com](mailto:daayaanee.das@gmail.com)

Miriã de Paula Américo - E-mail: miria.americo42@gmail.com

Stephanie Ramos dos Santos - E-mail: stephaniegta103@gmail.com

Graduandas em Estética - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins.

Ednéia Nunes Macedo - Visagista e Terapeuta Capilar - Docente no Centro

Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins - E-mail:

edneiamacedo@unisalesiano.edu.br

SARRACENI, Jovira Maria - Docente no Centro Universitário Católico Salesiano

Auxilium de Lins - E-mail: jo.unisalesiano@gmail.com

RESUMO

A remoção dos pelos é uma prática antiga que veio se revolucionando com o tempo. Atualmente, há métodos que promovem efeito mais duradouro, como a fotodepilação (realizada através de luz intensa pulsada ou do laser); no entanto, ainda há grande procura pela epilação com ceras e, por isso, é indispensável para o profissional de estética ter conhecimento sobre pele, pelos, ceras epilatórias e o procedimento propriamente dito; como também, sobre procedimentos de biossegurança, que se iniciam com a higienização do ambiente de trabalho, dos instrumentos e dos equipamentos, no descarte dos resíduos gerados, no uso adequado dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), higienização da pele do cliente, e a individualização de ceras epilatórias. Desse modo, torna-se de grande importância individualizar o uso das ceras, visto que devem ser fracionadas por área de epilação com a finalidade de que não haja seu reaproveitamento e, assim, evitar transmissão de microrganismos causadores de patologias de um cliente para outro. Foram levantadas informações sobre biossegurança no local de trabalho e comparados com a opinião de outros autores; durante a discussão foi observado que o posicionamento de ambos era semelhante; tornando-se evidente a correta maneira em que a biossegurança deve ser empregada. O presente trabalho tem como objetivo reunir informações sobre biossegurança, voltadas para procedimentos de epilação e depilação, cuja a base é de fundamentação teórica, através da revisão da literatura revisada em livros, artigos científicos e legislações; com abordagem qualitativa. Para isso, foram utilizadas as bases de dados da biblioteca física e virtual da instituição Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UniSALESIANO), Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Univates, UnB, UCA, SCRIBD, Google Acadêmico e Google, do período de 2008 a 2020.

Palavras-chave: Biossegurança. Epilação. Ceras epilatórias.

ABSTRACT

Hair removal is an old practice that has revolutionized over time. Currently, there are methods that promote a more lasting effect, such as photodepilation (performed using intense pulsed light or laser); however, there is still a great demand for epilation with waxes and, therefore, it is essential for the aesthetic professional to have knowledge about skin, hair, epilatory waxes and the procedure itself; as well as on biosafety procedures, which begin with the cleaning of the work environment, instruments and equipment, the disposal of waste generated, the proper use of Personal Protective Equipment (PPE), cleaning of the client's skin, and the individualization of epilatory waxes. Thus, it becomes of great importance to individualize the use of waxes, since they must be divided by epilation area in order to prevent their reuse and, thus, avoid transmission of pathological microorganisms from one client to another. Information on biosafety in the workplace was collected and compared with the opinion of other authors; during the discussion it was observed that the position of both was similar; making evident the correct way in which biosafety should be employed. The present work aims to gather information on biosafety, focused on epilation and hair removal procedures, which is based on theoretical foundation, through the review of the literature reviewed in books, scientific articles and legislation; with a qualitative approach. For this, the databases of the physical and virtual library of the Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UniSALESIANO), Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Univates, UnB, UCA, SCRIBD, Google Acadêmico e Google from 2008 to 2020, were used

Keywords: Biosafety. Epilation. Epilatory waxes

INTRODUÇÃO

A depilação é uma atividade muito antiga e sem origem precisa. Todavia, a depilação remonta vários momentos históricos como à época do Egito Antigo, onde as mulheres se depilavam utilizando materiais e compostos como a argila, mel e extrato de sândalo, que originaram as atuais ceras epilatórias (SENAC 2004, p. 8, apud MAGALHÃES, 2013).

Magalhães (2013) afirma que a atividade depilatória tornou-se extremamente importante para a maioria da população, com o intuito de manter a higiene pessoal e a beleza. A prática não se tornou restrita somente às mulheres, mas também de grande procura pelos homens.

De acordo com Schmidlim (2006, p. 17, apud LEÃO, 2019), a pele, seus anexos e as mucosas apresentam uma determinada permeabilidade, o que pode influenciar o contágio por microrganismos, principalmente se estiver lesionada.

Durante o procedimento de epilação, os óstios tornam-se dilatados e pode haver sangramento, elevando o risco de contaminação.

Conseqüentemente, informações superficiais sobre a biossegurança para os profissionais da área podem trazer riscos tanto para si mesmos quanto para os clientes. Diante das circunstâncias apresentadas, surgiu o interesse da pesquisa,

afim de ressaltar os cuidados de biossegurança que um profissional deve aplicar antes, durante e depois de um procedimento epilatório, principalmente em relação ao uso dos EPI's e do uso individualizado das ceras epilatórias para que, assim, evite contaminações.

1 REVISÃO LITERÁRIA

1.1 Pele

Segundo as vertentes de Tortora et al. (2019), a pele (também conhecida como *cútis*) é o maior órgão do corpo humano em peso e recobre cerca de 2m² de um indivíduo adulto, pesando entre 4,5 e 5kg, cerca de 7% do peso corporal total.

Sua espessura varia de 0,5mm nas pálpebras até 4,0mm nos calcanhares. Na maior parte do corpo, tem entre 1 e 2mm de espessura.

Cestari (2018) afirma que a pele é um órgão de defesa e de revestimento externo, capaz de se adaptar às variações do meio ambiente e às necessidades do organismo que protege e o cobre em sua totalidade. É multifuncional e desempenha funções essenciais para a vida, como termorregulação, vigilância imunológica, sensibilidade, proteção contra agentes exógenos e contra a perda de água e proteínas para o meio externo.

A pele é constituída de duas camadas principais, sendo a derme e a epiderme. Segundo Williams & Wilkins (2013), a epiderme é a porção mais externa, composta de tecido epitelial avascular, estratificado e escamoso e divide-se em cinco camadas distintas, cada qual com denominação e funções distintas, sendo elas: a camada córnea, mais externa, consiste em camadas organizadas firmemente de membranas celulares e queratina; a camada lúcida ou camada clara, age como bloqueadora da penetração ou perda hídrica, podendo estar ausente em peles mais finas; a camada granulosa ou granular, responsável por produzir queratina, podendo estar ausente em peles finas; a camada espinhosa, rica em ácido ribonucléico e auxilia na produção de queratina; e a camada germinativa ou também chamada camada basal, mais interna, produz novas células a fim de substituírem as células queratinizadas superficiais que descamam da superfície da pele continuamente.

Tortora et al. (2019) alega que a derme é a segunda porção mais profunda da pele, sendo constituída de tecido conjuntivo denso não modelado, contendo fibras elásticas e colágenas que possuem grande resistência elástica e resistem às forças, trações e estiramento. A derme é essencial para a sobrevivência da epiderme e nela estão presentes os fibroblastos, alguns macrófagos, adipócitos, vasos sanguíneos, nervos, glândulas e folículos pilosos.

1.2 Folículo Piloso

Conforme Oliveira et al. (2008), o folículo pilos sebáceo localiza-se na derme e é composto por células germinativas, queratinócitos e melanócitos, folículo ou canal onde está o pelo; glândula sebácea que produz o sebo que fornece oleosidade natural ao cabelo; glândulas sudoríparas que facilitam o equilíbrio do pH do couro

cabeludo e do cabelo; músculo eretor do pelo responsável pelo arrepio dos pelos, e vasos sanguíneos responsáveis pela oxigenação e nutrição dos tecidos.

1.3 Pelos

De acordo com Cestari (2018), o pelo é constituído por células epidérmicas queratinizadas mortas e compactadas. Sua haste é formada por cutícula externa, córtex intermediário e medula. A bainha epitelial da raiz é dividida em bainhas radiculares externas e internas, onde a externa dá continuidade às células da camada espinhosa da epiderme superficial, e a interna é formada por três camadas celulares: camada de Henle, camada de Huxley e cutícula, formada por escamas entrelaçadas com as escamas da cutícula do pelo. Na porção mais inferior do folículo piloso está o bulbo piloso que contém a matriz do pelo. É na matriz que ocorre a atividade mitótica, bem como se encontram os melanócitos, sendo responsáveis pelo crescimento e pigmentação do pelo.

Cestari (2018) afirma que há dois tipos de pelo: o lanugo (ou pelo fetal), curto, delicado e claro, idêntico aos pelos velus do adulto; e o pelo propriamente dito, que é o terminal, sendo mais grosso, escuro e longo, encontrado nas axilas, nos cabelos, na barba e na região púbica. O crescimento dos pelos divide-se em três fases: anágena – fase de crescimento ativo, que pode durar de 2 a 3 anos e corresponde a 85% dos cabelos; catágena – fase de involução, com duração de 3 semanas e corresponde a 1% dos cabelos; e a fase telógena – fase de queda, com duração de 2 a 4 meses e corresponde a 14% dos cabelos.

1.4 Classificação de epilação e depilação

Segundo Naves e Assunção (2010, p. 9, apud FARIAS E MEJIA, [s.d.]), apesar de os termos serem parecidos, há diferença no significado de ambos. A epilação refere-se ao ato de remover os pelos desde a raiz, proporcionando um efeito mais prolongado, enquanto a depilação remove os pelos superficialmente, especificamente rente a epiderme e, por isso, o efeito é passageiro.

Há vários métodos de depilação e epilação que podem ser realizados através de ceras, lâmina, cremes ou loções depilatórias e, atualmente, a fotodepilação também é muito procurada pela sua eficácia.

Quadro 1: Classificação dos procedimentos.

Epilação	Depilação
Cera (fria, quente e roll-on)	Creme ou loção depilatória
Fotodepilação	Lâmina
Pinça	

Fonte: elaborado pelas autoras

A depilação com creme ou loção depilatória remove os pelos superficialmente por meio de um processo químico, no qual o crescimento do pelo torna-se mais demorado do que com a lâmina (Depil Bella, 2013). O mesmo ocorre na depilação com lâmina, pois é uma técnica que corta apenas a haste dos pelos, o que causa a impressão de engrossamento e crescimento rápido e intenso (ARCANGELI, 2002, p. 11, apud DOS SANTOS; BESSANI, [s.d.]).

Já a epilação com ceras possui efeito mais duradouro. Há dois tipos de ceras, a mais utilizada é a cera quente, que deve ser aquecida em torno de 38 a 40° C para ter uma aderência à pele e arrancar os pelos pela raiz. Pode ser usada em qualquer região do corpo, todavia, é contra indicada em clientes com problemas circulatórios em razão da temperatura da cera (OLIVEIRA et al., 2008). O calor promove relaxamento e dilata os óstios, amenizando a dor e facilitando extração até mesmo dos pelos mais grossos e curtos (Depil Bella, 2013). Segundo Pino (2014), as ceras quentes podem ser classificadas em: solúvel em água (hidrossolúvel) ou solúvel em óleo (lipossolúvel), isso determina qual substância a removerá. A cera hidrossolúvel é composta, em sua maior parte, por açúcar e mel; enquanto a lipossolúvel é composta de parafina, óleos, aditivos e breu, que é uma resina de pinheiro (MAGALHÃES, 2013). Dentre as formas de aplicar as ceras, há a técnica com o rollon, onde se utiliza refis de ceras com roll-on que necessita de aparelho aquecedor e de lenços em fibra natural para remoção dos pelos. Esse método não é recomendado para as regiões com dobras, curvas e delicadas, como axilas, virilha e rosto, visto que não haverá uma aplicação uniforme do produto, podendo causar lesões na pele e queimaduras por atrito (Depil Bella, 2013). O outro tipo de cera é a fria, que é indicada para todos os tipos de pele; mas, principalmente, para peles sensíveis e com vasinhos, são comercializadas em tubos e potes, ou fitas prontas (DOS SANTOS; BESSANI, [s.d.]). De acordo a De Oliveira (2012), poderá ser necessário aparar os pelos com uma tesoura antes do procedimento, caso estejam muito grandes e, mesmo que as ceras possuam efetividade na sua retirada e muitas vezes, após o procedimento, é necessário remover um ou outro pelo utilizando pinça.

Há dois tipos de fotodepilação: à laser e a luz pulsada. Ambas as técnicas promovem aquecimento do bulbo, pois é o local onde a melanina se encontra (BORGES, 2006, p. 12, apud DOS SANTOS; BESSANI [s.d.]). O resultado dessas técnicas será relativo às características dos pelos, sendo mais eficaz em pessoas com pelos escuros e grossos (Depil Bella, 2013).

1.5 Microrganismos

Engelkirk e Engelkirk (2017) argumentam que os micróbios são chamados de onipresentes, em razão de estarem em todos os lugares e, dentre eles, há uma

variedade de categorias, sendo: os vírus, as bactérias, as arqueias, os protozoários e alguns tipos de algas e fungos. Os patógenos, causadores de possíveis doenças, são denominados “microrganismos patogênicos” (inimigos) e são correspondentes a apenas 3% de todos os seres vivos conhecidos; já os que não causam doenças são chamados de “não patogênicos” (aliados), estão presentes em maior quantidade, podendo causar benefícios à saúde humana ou apenas serem indiferentes.

Conforme Tortora et al. (2017), os microrganismos são essenciais não só para o corpo humano, mas também são empregados para outros fins como: fabricação de alimentos, jeans e outros diversos materiais. Seguindo Collen (2016), os tipos e a quantidade de microrganismos presentes no corpo humano são relativos às características de cada membro ou órgão. Também ressalta que suas funções podem mudar de pessoa para pessoa, sendo o mesmo tipo de microrganismo capaz de possuir funções diferentes em cada hospedeiro.

De acordo com Vermelho et al. (2019), os vírus são considerados agentes de doenças, causando infecção na célula, podendo gerar sua ruptura e morte, ou pode ser agentes de hereditariedade, que é quando o vírus modifica a genética da célula sem danificá-la. Engelkirk e Engelkirk (2017) afirmam que os vírus infectam todos os organismos, como humanos, animais, vegetais, fungos, protozoários, algas e bactérias.

Salvatierra (2014) afirma que as bactérias compõem a microbiota normal e estão presentes na pele, trato intestinal, nas secreções, superfície dos olhos, nos ouvidos e na região genital. Elas podem não causar danos para o hospedeiro, pois podem agir contra o desenvolvimento de microrganismos patogênicos. Regiões como virilha e axilas possuem quantidade maior de bactérias devido as suas características quentes e úmidas.

Goering et al. (2014) afirmam que os fungos digerem o material dos tecidos invadidos, absorvendo os nutrientes. Quando a infecção é superficial, eles podem causar pequenos problemas à saúde; entretanto, quando atingem tecidos mais profundos, podem causar sérios danos ao hospedeiro; causando doenças como micose, candidíase vaginal e oral.

1.6 Limites de Microrganismos em Cosméticos Segundo a ANVISA

Devido aos microrganismos serem onipresentes, sendo impossível eliminá-los por completo, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) decretou a

Resolução de nº 481 de 23 de setembro de 1999, para fins de estabelecer parâmetros de controle microbiológico.

Figura 1: Limites de aceitabilidade de microrganismos em cosméticos, segundo a ANVISA. Fonte: Ministério da Saúde, 1999.

ANEXO

	ÁREA DE APLICAÇÃO E FAIXA ETÁRIA	LIMITES DE ACEITABILIDADE
TIPO – I	PRODUTOS PARA USO INFANTIL	a) Contagem de microrganismos mesófilos totais aeróbios, não mais que 10^2 UFC/g ou ml Limite máximo: 5×10^2 UFC/g ou ml
	PRODUTOS PARA ÁREA DOS OLHOS	b) Ausência de <i>Pseudomonas aeruginosa</i> em 1g ou 1ml;
	PRODUTOS QUE EN- TRAM EM CONTATO COM MUCOSAS	c) Ausência de <i>Staphylococcus aureus</i> em 1g ou 1ml; d) Ausência de Coliformes totais e fecais em 1g ou 1ml; e) Ausência de Clostrídios sulfito redutores em 1g (exclusivamente para talcos).
TIPO – II	DEMAIS PRODUTOS COSMÉTICOS SUSCEPTÍVEIS A CONTAMINAÇÃO MICROBIOLÓGICA	f) Contagem de microrganismos mesófilos totais aeróbios, não mais que 10^3 UFC/g ou ml; Limite máximo: 5×10^3 UFC/g ou ml g) Ausência de <i>Pseudomonas aeruginosa</i> em 1g ou 1ml; h) Ausência de <i>Staphylococcus aureus</i> em 1g ou 1ml; i) Ausência de Coliformes totais e fecais em 1g ou 1ml; j) Ausência de Clostrídios sulfito redutores em 1g (exclusivamente para talcos).

(*) Republicada por ter saído com incorreção, do original, no D.O. nº 185-E, de 27-9-99, Seção 1, pág. 29.

A RN481 determina que diante da resolução, os cosméticos sejam classificados em dois tipos: seguindo a área de aplicação e a faixa etária do consumidor, e indicando a tolerância em quantidades e tipos de microrganismos em determinada quantidade do produto.

1.7 Conceito de biossegurança

Segundo França (2017), os profissionais da área da saúde estão propensos a uma série de riscos que são causados por microrganismos; por isso, são criados diversos métodos, ações, técnicas e dispositivos que previnem, minimizam ou eliminam os

riscos de contaminação, que é através da biossegurança, na qual pode ser classificada em duas vertentes: biossegurança legal, que manipula organismos geneticamente modificados e biossegurança praticada, que é o foco do presente estudo, estando regulamentadas pelas normas do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), Resoluções da ANVISA e pelo Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA).

Barsano (et al., 2020) relata que – para cumprimento desses métodos e regulamentações – o Presidente da República sancionou a Lei nº 8.974, de 5 de janeiro de 1995 decretada pelo Congresso Nacional, que foi substituída pela Lei nº 11.105 de 24 de março de 2005, na qual estabelecem normas de biossegurança e mecanismos de fiscalização. De modo geral, a biossegurança têm como função preservar a saúde dos seres humanos, animais e do meio ambiente. Portanto, é de suma importância que os profissionais da saúde as apliquem durante sua rotina de prestação de serviços. Stapenhorst et al. (2018) destaca que devido à transmissão microbiana, o acidente de trabalho tem um caráter grave, não envolvendo apenas o trabalhador, mas também os clientes, os visitantes e as instalações em que as pessoas irão passar.

1.8 Diferença entre desinfecção, antissepsia, assepsia, degermação e Esterilização

A desinfecção é feita com substâncias químicas, radiação ultravioleta, água fervente ou vapor; no entanto, quando se trata de tecidos vivos, chama-se de antissepsia, e as substâncias químicas são, assim, chamadas de antissépticos e por isso, há diferença entre os produtos para higiene de objetos, para os produtos destinados à higiene de tecidos vivos (TORTORA; FUNKE; CASE, 2017). Barsano et al. (2020) explicam que a assepsia envolve três etapas: a esterilização, a desinfecção e a antissepsia, enquanto a degermação consiste no uso de materiais embebidos em substâncias antissépticas para aplicar em algum local. Segundo Levinson (2016), os princípios de esterilização consistem na inativação ou remoção de quase todos os microrganismos e costuma ser realizado através de autoclave.

Quanto aos produtos utilizados, há uma diversidade de soluções que podem ser utilizadas para desinfecção, antissepsia, assepsia, degermação e esterilização, como os produtos à base de cloro (hipoclorito ou água sanitária) para serem aplicados sobre diversas superfícies; já o álcool (etanol) pode ser utilizado tanto sobre superfícies quanto para tecidos vivos, seu uso desorganiza a estrutura lipídica das membranas celulares dos micróbios, sendo o de melhor efetividade o de composição 70% e também os detergentes, que possuem agentes que interagem com lipídio da membrana celular rompendo-a.

1.9 Aplicação da biossegurança na rotina de trabalho

França (2017) ressalta que, para higiene do local de trabalho, deve-se utilizar água e sabão para eliminação dos microrganismos no piso e, assim que estiver seco, aplicar desinfetante, pois são cuidados necessários diariamente, e quanto às demais superfícies como bancadas, carrinhos auxiliares, macas entre outras, recomenda-se a sua desinfecção antes e após o uso. Stapenhorst et al., (2018) citam a importância de realizar a assepsia de equipamentos e acessórios conforme orientações do fabricante. Marschall e Muner [s.d.] ressaltam os cuidados com as pinças e tesouras, sendo de extrema importância a higienização com detergente neutro ou enzimático e aplicação do etanol 70%, podendo ser autoclavadas, segundo as orientações do fabricante, já que para a autoclavagem o material precisa ser de aço inoxidável. Rosa (2018) afirma que jamais deve haver reaproveitamento de cera epilatória, pois a reutilização traz riscos de contaminação; do mesmo modo, as espátulas de madeira e os lençóis devem ser descartáveis; onde a cada novo cliente, todos os procedimentos de higiene e assepsia devem ser repetidos e para que isso seja feito de forma correta, o profissional precisa estar atento às normas da ANVISA e orientar-se sobre o tipo de resíduo produzido. De acordo com Stapenhorst et al., (2018), luvas, gazes, algodão, toucas e lençóis descartáveis são considerados resíduos tipo A e devem ser descartados em sacos brancos com o símbolo universal de riscos biológicos. Por isso, é indispensável o uso de lixeira com sistema de abertura que não necessite de contato com as mãos para descarte desses resíduos (França, 2017).

Segundo Hirata et al., (2012), os EPI são dispositivos indispensáveis que devem cobrir a cabeça, mucosas, extremidades e roupas, sendo que alguns deles devem ser descartados após o uso e outros podem ser desinfetados ou esterilizados, evidenciando a importância do uso de roupas que cubram o corpo como calça, tênis e jaleco, sendo indispensável o uso de touca, máscara e luvas descartáveis. Barsano et al. (2014) cita a importância do profissional realizar a higienização correta das mãos com água e sabão ou algum tipo de detergente antes e depois de cada atendimento, independente do uso das luvas, que é um item primordial para proteção; que sejam cuidadosos com as unhas, mantendo-as curtas e limpas e remover os adornos para a realização do atendimento.

Antes do procedimento propriamente dito, a pele do cliente deve estar limpa e seca, o que previne a foliculite, torna a epilação mais eficiente e evita que a cera seja reaplicada sucessivas vezes, pois a eliminação de impurezas na superfície do pelo melhora a aderência da cera e diminui a quebra do pelo. Para aqueles clientes com histórico de foliculite é indicada a realização de uma esfoliação dois dias antes da epilação - jamais aplicar a esfoliação no dia da epilação, evitando deixar a pele sensível para o procedimento (Depil Bella, 2013). Rosa (2018) ressalta a importância de realizar a assepsia das mãos da cliente com um gel higienizante antisséptico para evitar a contaminação do local epilado, pois é bastante comum que as clientes levem as mãos à região epilada, mesmo que inconscientemente, para sentir o resultado do toque na pele.

2. Metodologia

Foi realizado um estudo de revisão da literatura utilizando as bases de dados: Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UniSALESIANO), Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Univates, UnB, UCA, SCRIBD, Google Acadêmico e Google. Os termos utilizados foram: depilação, epilação, biossegurança, conceito de biossegurança, pele, epiderme, derme, dermatologia, pelos, folículo piloso, tipos de depilação, tipos de epilação, ceras epilatórias, tipos de ceras epilatórias, microrganismos, limites de aceitabilidade de microrganismos, ceras hidrossolúvel, ceras lipossolúvel, desinfecção, antissepsia, assepsia, degermação, esterilização, história da depilação, fotodepilação. Foram incluídos artigos e livros publicados no período de 2008 a 2020.

3. Discussão

Após o levantamento de informações acerca dos cuidados de biossegurança, constatou-se que é de grande relevância a sua perfeita execução e também foram coletadas informações sobre biossegurança no ponto de vista de outros autores.

São diversos os cuidados que o profissional epilador deve atentar-se, pois abrange além da utilização dos EPI, atenção aos cuidados com a sua própria higiene, do local de trabalho e do cliente, atentando-se aos cuidados com os equipamentos, materiais e matérias-primas, como também, tomando os devidos cuidados com os materiais esterilizáveis, além do correto descarte de todos os resíduos biológicos; principalmente, considerando a mensuração realizada a respeito dos microrganismos e dos riscos que podem causar às pessoas envolvidas, aos animais e ao meio ambiente.

HIRATA; HIRATA; MANCINI FILHO (2012) destacam a importância de higienizar equipamentos, instrumentos e superfícies como bancadas e pisos regularmente e, também, após o término da atividade. Rosa (2018) mensura os cuidados entre um cliente e outro, onde a sala deve estar preparada com todos os instrumentos limpos e pertos de cada cliente; o lençol deve ser trocado, e o cesto de lixo deve possuir pedal para acionamento de abertura e utilizado saco plástico de cor branca leitosa, identificado com o símbolo e frase de risco biológico, devendo ser utilizado para o descarte dos resíduos de cera e materiais descartáveis utilizados naquele procedimento. Barsano (2014) cita sobre as medidas de proteção individual, através do uso dos EPI como luvas, jalecos e máscaras, destacando a proteção da saúde e a integridade física do trabalhador. Stapenhorst (2018) salienta sobre os métodos de antissepsia das mãos, que devem ser realizados corretamente com água e sabão e com a aplicação de álcool 70%, sempre que iniciar o turno de trabalho, antes e depois de utilizar luvas, após utilizar o banheiro e antes de deixar o ambiente trabalhado. Rosa (2018) afirma que a limpeza da pele é um cuidado essencial em qualquer modalidade de depilação e epilação, pois removerá a sujidade e a oleosidade daquela região, o que melhora a efetividade do procedimento e diminui as chances de ocorrer lesões inflamatórias e/ou causarem foliculite. Gerson (2011) indica que após o uso de pinças, espátulas e tesouras sejam higienizadas com uma solução desinfetante aprovada e de grau hospitalar, para que elimine os microrganismos, devendo esterilizar os materiais de aço inoxidável em autoclave.

Ifould; Forsythe-Conroy; e Whittaker (2015) ressaltam sobre o descarte de ceras após o procedimento em cada cliente, para que, assim, elimine o risco de infecção cruzada.

É notória a diversidade de estudos sobre biossegurança e os riscos de contaminações, onde os autores possuem instruções congruentes; todavia, ainda há escassez de estudos voltados para proliferação de microrganismos em cera epilatórias, e estudos que comprovem a transmissão de organismos infecciosos através de sua reutilização.

CONCLUSÃO

Nota-se, que as práticas de biossegurança são fundamentais para garantir a segurança integral do profissional, dos clientes e das demais pessoas envolvidas no processo. A pesquisa comprova que há vários detalhes que necessitam de atenção, como a importância dos processos de biossegurança e os riscos de contaminação presentes durante a prática do procedimento epilatório, já que a falta de informação é fator de implicação para contaminações. Uma vez que a pele é lesionada, abre-se uma porta de entrada para os microrganismos que estão presentes em tudo. Apesar de o presente trabalho conter as informações necessárias para realização de um atendimento mais seguro, sente-se a necessidade de realização de novos estudos para comprovar se há proliferação de microrganismos em ceras epilatórias após o seu uso e quais os tipos e malefícios que podem causar.

É fundamental a atenção dos fabricantes de cera epilatórias quanto à comercialização desses produtos de forma fracionada, a fim de facilitar o manuseio dos profissionais, diminuir os riscos de contaminação e reduzir desperdícios e tempo de derretimento. Através dessas informações, conclui-se que a adoção das medidas de biossegurança não deve ser postergada, com o intuito de oferecer um procedimento mais seguro e eficaz para os clientes e profissionais da área.

REFERÊNCIAS

BARSANO, P. R. et al. Biossegurança: ações fundamentais para promoção da saúde. São Paulo: Érica, 2014.

BARSANO, P. R. et al. Biossegurança: ações fundamentais para promoção da saúde. 2. ed. São Paulo: Editora Érica, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 481 de 23 de setembro de 1999. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 de setembro de 1999. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/1999/res0481_23_09_1999_rep.html> Acesso em: 15 jun. 2020.

CESTARI, S. da C. P. Dermatologia pediátrica: do diagnóstico ao tratamento. Editora dos Editores, 2018. Disponível em

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://editoradoseditores.com.br/loja-virtual/wp-content/uploads/2018/09/capitulo_02_dermatologia-1.pdf&ved=2ahUKEwiqil60rPPrAhX_JrkGHcahDpkQFjAAegQIAhAB&usg=AOvVaw25tksIPdOWTIRWrXW4TRYp&cshid=1600454240047> Acesso em: 18 set. 2020.

COLLEN, A. 10% Humano: Como os micro-organismos são a chave para a saúde do corpo e da mente. Tradução Ivo Korytowski. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

DEPIL BELLA. Manual de depilação. 2013, 28p. BIOCLEAN Comercial Ltda. Disponível em: <<https://depilbella.com.br/wpcontent/uploads/2018/03/manualdepilbella.pdf>> Acesso em: 10 set. 2020.

DE OLIVEIRA, P. G. Centro de terapias corporais e emocionais. 2012, 22p. Apostila didática curso depilação. [s.l.]. Disponível em:

<<https://pt.scribd.com/document/135924668/Depilacao>> Acesso em: 10 mar. 2020.

DOS SANTOS, A. C.; BESSANI, J. Diferentes tipos de depilação: uma revisão bibliográfica. [s.d.]. Monografia (Graduação em Tecnologia em Cosmetologia e Estética) – Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Balneário Camboriú. Disponível em:

<<https://siaibib01.univali.br/pdf/Anelise%20Cruz%20dos%20Santos%20e%20Josistela%20Bessani.pdf>> Acesso em: 18 set. 2020.

ENGELKIRK, P. G.; ENGELKIRK, J. D. Burton microbiologia para as ciências da saúde. Tradução Eiler Fritsch Toros. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Grupo Editorial Nacional (GEN), 2017.

FARIAS, D. L.; MEJIA, D. P. M. Os benefícios da aplicação da luz intensa pulsada na epilação e em diversas afecções na pele: uma revisão de literatura. [s.d.].

Monografia (Pós-Graduação em Dermato-Funcional) Faculdade Ávila. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/19/47_-_Os_benefYcios_da_aplicaYYo_da_luz_intensa_pulsada_na_epilaYYo_e_em_diversas_afecYes_na_pele_-_RL.pdf> Acesso em: 18 set. 2020.

FRANÇA, F. S. et al. Bioética e biossegurança aplicada. Porto Alegre: SAGAH, 2017.

GERSON, J. et al. Fundamentos de estética 4: estética. Tradução EZ2Translate. 10. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

GOERING, R. V. et al. Microbiologia Médica de Mims. Tradução Alcir Costa Fernandes. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

HIRATA, M. H.; HIRATA, R. D. C.; MANCINI FILHO, J. Manual de biossegurança. 2. ed. Barueri: Editora Manole, 2012.

IFOULD, J. FORSYTHE-CONROY, D. WHITTAKER, M. Técnicas em estética. Tradução Gabriela Seger de Camargo. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015. LEÃO, O. da S. Estética e Biossegurança: aspectos ligados à segurança e ao gerenciamento de serviços de saúde em estabelecimentos estéticos. Univates, Lajeado, 2019. Disponível em:

<<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/2516/1/2019OdithdaSilvaLeao.pdf&ved=2ahUKEwiToeO80JvsAhUSILkGHen0A5UQFjAAegQICxAC&usg=AOvVaw1Ovsbc3794ShRN8RuzswF7>> Acesso em: 01 out. 2020.

LEVINSON, W. Microbiologia Médica e Imunologia. Tradução Flávio Guimarães da Fonseca e Danielli Soares de Oliveira Daian. 13. ed. Porto Alegre: Editora AMGH Editora LTDA., 2016.

MAGALHÃES, L. de O. Depilação: avaliando as concepções científicas e de senso comum de alunos e profissionais. Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2013. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/6080>> Acesso em 01 out. 2020.

MARSCHALL, M. K. Muner, S. S. da S. Biossegurança em procedimentos para depilação: orientações gerais. [s.d.]. Monografia (Graduação em Tecnologia em Cosmetologia e Estética) – Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Balneário Camboriú. Disponível em:

<<https://pt.scribd.com/document/367639986/TCCBiosseguranca-Procedimentos-Para-Depilacao>> Acesso em: 10 mar. 2020. Em-

OLIVEIRA, A. L. et al. Curso didático de estética: volume 2. São Caetano do Sul: Yendis Editora, 2008.

PINO, M. R. Definición, diseño y desarrollo de una nueva formulación de cera fría depilatória, y diseño de la planta de fabricación para su producción en discontinuo. 2014. Monografía (graduação em Engenharia Química e Tecnologia de Alimentos) – Universidade de Cádiz (UCA), Cádiz. Disponível em: <<https://rodin.uca.es/xmlui/handle/10498/17438>> Acesso em 17. dez. 2020.

ROSA, P. V. Habilidades e técnicas de depilação e epilação. Porto Alegre: Sagah, 2018.

SALVATIERRA, C. M. Microbiologia - aspectos morfológicos, bioquímicos e metodológicos. 1. ed. São Paulo: Editora Érica, 2014.

STAPENHORST, A. et al. Biossegurança. Porto Alegre: Sagah Educação S.A., 2018.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. Princípios de anatomia e fisiologia. Tradução Ana Cavalcanti C. Botelho. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

TORTORA, G. J.; FUNKE, B. R.; CASE, C. L. Microbiologia. Tradução Danielli Soares de Oliveira Daian e Luis Fernando Marques Dorvillé. 12. ed. Porto Alegre: Artmed editora, 2017.

VERMELHO, A. B. et al. Práticas de microbiologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2019.

WILLIAMS & WILKINS, L. Anatomia e fisiologia Incrivelmente fácil. Tradução de Isabel Cristina Fonseca da Cruz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

ACNE EM FOCO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS PRINCIPAIS ATIVOS ACNE *IN FOCUS: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW OF THE MAIN ASSETS*

Fabiana Ferreira Santos – fabiana241100@gmail.com

Sara Veloso da Silva – saraveloso1@hotmail.com

Graduandas em Estética – UNISALESIANO Lins

Prof.^a Ma. Luciana Marcatto Fernandes Lhamas – Docente no curso de Bacharel

Estética – UNISALESIANO Lins - lucianamarcatto@hotmail.com

RESUMO

A acne se dá pela inflamação dos folículos pilossebáceos, que é ocasionada pelo aumento da secreção sebácea. O objetivo deste estudo foi realizar uma pesquisa bibliográfica a respeito da utilização dos principais ativos de peelings químicos mais utilizados no tratamento da acne. Trata-se de uma revisão de literatura sobre a ação dos peelings de ácido salicílico, mandélico, retinóico, glicólico e azeláico. Foram selecionados artigos dos últimos 10 anos, utilizando as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *National Library of Medicine and National Institutes of Health (MEDLINE)* e Google Acadêmico; dos quais as palavras-chave incluídas foram: Ácido salicílico acne, Ácido glicólico acne, Ácido mandélico acne, Ácido azeláico acne e Ácido retinóico acne. Contudo, os estudos demonstraram poucos critérios de avaliações, e poucos especificaram o fototipo da pele. Todos os ácidos demonstraram resultados satisfatórios na disfunção, evidenciando, assim, a sua eficácia tanto em lesões não inflamatórias quanto inflamatórias.

Palavras-chave: Ácidos. Acne. Peelings químicos.

ABSTRACT

Acne is due to inflammation of the pilosebaceous follicles, which is caused by increased sebum secretion. The objective of this study was to carry out bibliographic research regarding the use of the main chemical peel actives most used in the treatment of acne. This is a literature review on the action of salicylic, mandelic, retinoic, glycolic and azelaic peels. Articles from the last 10 years were selected, using the following databases: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine and National Institutes of Health (MEDLINE) and Google Scholar; of which the keywords included were: Salicylic acid acne, Glycolic acid acne, Mandelic acid acne, Azelaic acid acne and Retinoic acid acne. However, studies have shown few evaluation criteria, and few have specified the skin phototype. All acids have shown satisfactory results in dysfunction, thus demonstrating their effectiveness in both non-inflammatory and inflammatory lesions.

Keywords: Acids. Acne. Chemical peels.

INTRODUÇÃO

Acne é uma doença dermatológica que afeta as unidades pilossebáceas de algumas áreas do corpo e é comum em adolescentes (80%) (MANFRINATO, 2010). Caracterizada inicialmente pela presença de um comêdo, comedão ou “cravo”, essa estrutura ocorre pela obstrução do orifício de saída da unidade pilossebácea, com acúmulo de secreções, restos celulares e algumas vezes um ácaro: o demodexfolliculorum (STORM, ELDER, CHAPTER, 2010).

Causada por diversos fatores, levando ao aparecimento de vários tipos de lesões. Entretanto, Ribeiro (2010) sugere que apenas 10 a 20% dos portadores de acne necessitam de tratamento medicamentoso, que se divide em interno (oral) e externo (tópico). Há vários tipos de acne, incluindo acne em mulheres adultas (tardia), acne cosmética e acne médica. A mais frequente é a acne comum que afeta os jovens durante a puberdade.

Para Pimentel (2011), a puberdade é uma fase em que ocorrem picos hormonais intensos, durante os quais o corpo muda significativamente, podendo surgir em algumas regiões do corpo, principalmente no rosto, lesões e lesões acneicas. Por razões etiológicas multifatoriais, a acne é uma doença dermatológica que causa alterações físicas e emocionais nos portadores devido ao aspecto desagradável da pele conveniente à formação de urticária, pápulas, cistos, nódulos e pústulas que tendem a criar cicatrizes ocas na pele, deprimida e hipertrófica.

O peeling químico é uma técnica usada para melhorar a aparência da pele, tratar acne, rugas causadas pelo sol ou de hereditariedade, e também cicatrizes acne. Baseado nas reflexões acima se apresenta o seguinte problema de pesquisa: Quais são os ativos mais utilizados em peelings para acne?

Esse trabalho teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre o uso de ácidos no tratamento de acne.

1. ITENS DO DESENVOLVIMENTO- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ACNE

A acne é uma das disfunções mais comuns da pele. Comumente, surgem durante a puberdade e pode prolongar até a fase adulta, afetando em ambos os sexos. A acne é uma dermatose que afeta regiões com grande concentração de folículos pilosebáceos, como a face e a região superior do tronco. De forma regular, sua aparência é branda e transitória, podendo evoluir para formatos mais graves. A acne apresenta diversos fatores que podem determinar seu desenvolvimento e sua gravidade, como o estresse, a ansiedade, a alta umidade, a fricção excessiva da pele, as alterações hormonais e os medicamentos. Além desses, é importante lembrar que o componente genético pode influenciar na conformação do folículo, facilitando a obstrução (BRENNER *et al.*, 2006; PICOSE *et al.*, 2016; NETO *et al.*, 2015; AL TALIB *et al.*, 2017).

A acne vulgar é uma afecção inflamatória crônica dos folículos pilosebáceos causada por uma descamação anormal do epitélio folicular e atividade excessiva da glândula sebácea, o que leva à obstrução do canal folicular resultando na inflamação e formação de pápulas, pústulas, nódulos e cistos que podem levar à formação de cicatrizes permanentes (AL-TALIB *et al.*, 2017; FASIH; ARIF, 2016).

Etiologia

A acne é doença crônica do folículo pilosebáceo, que se desenvolve habitualmente na adolescência sob influência hormonal própria da idade. Os quatro atores fisiopatológicos primários são os seguintes:

a) Hiperplasia sebácea com correspondente hipersseborreia sob influência hormonal. Os androgénios (testosterona, dheas, androstenediona) são reduzidos, a nível dos receptores na glândula sebácea, pela 5 α -reductase tipo i, em di-hidrotestosterona (dht), que é a substância responsável pelas alterações sebáceas, nas áreas ditas seborreicas, sobretudo face e tronco;

b) Anomalias na diferenciação e adesão queratinocitária a nível do folículo piloso, que condicionam entupimento do folículo e formação de comedões. Estas anomalias são, também, em grande parte, consequência da estimulação androgénica;

c) Colonização do folículo piloso por micro-organismos,

nomeadamente propionibacterium acnes e staphylococcus albus. Estes são

responsáveis por alteração dos lípidos do sebo, em especial pela formação de ácidos gordos livres, os quais têm propriedades pró-inflamatórias; d)

Reacção inflamatória/imunitária levando à libertação de inúmeros mediadores inflamatórios, com rotura da parede da glândula, reacção responsável pelas lesões inflamatórias (PAWIN H, 2004).

Classificação da acne

A acne é classificada de duas maneiras: acne não inflamatória e acne inflamatória. A acne não inflamatória está presente sem recomendação de condição inflamatória, enquanto a acne inflamatória é classificada em cinco graus dependendo da intensidade, quantidade e características das lesões (PIMENTEL, 2011):

a) Acne grau I: apenas cravos, sem lesões inflamatórias (espinhas). Apresentam cravos brancos (comedões fechados) ou cravos pretos (comedões abertos) (SILVA, 2014);

b) Acne grau II: Apresentam-se cravos (comedões), pontos vermelhos (pápulas) e "espinhas" (pústulas) (SILVA, 2014);

c) Acne grau III: Apresentam-se cravos, "espinhas" e lesões maiores, mais profundas, dolorosas e inflamadas, podendo apresentar saída de pus (cistos) (SILVA, 2014);

d) Acne grau IV: cravos, "espinhas" e grandes lesões císticas comunicantes (acne conglobata), com muita inflamação e aspecto desfigurante. Representa forma grave de acne, em que ao quadro anterior, associam-se cistos com saída de pus numerosos e grandes, formando abscessos e fístulas que eliminam pus. Esta forma, geralmente, aparece no rosto, pescoço, regiões anterior e posterior do tórax (SILVA, 2014);

e) Acne grau V: Também chamado de acne fulminante. Quadro raro e grave. O paciente apresenta febre, queda do estado geral, dor em várias "juntas" (articulações), alterações ósseas, dores musculares, perda de apetite. Pode ocorrer necrose das lesões (morte do tecido). O paciente deve ser tratado rapidamente, pois há risco de sequelas (marcas/cicatrizes) graves (SILVA, 2014).

1.1.2 CLASSIFICAÇÃO DE AÇÃO DO PEELING QUÍMICO

O peeling químico tem ação quimioesfoliação, fazendo liberar as células mortas, citosinas e mediadores da inflamação. Tem o objetivo de estimular a

renovação com a descamação controlada no tecido e a permeação cutânea, sendo um procedimento seguro e eficaz. O peeling é feito com agentes químicos como o ácido salicílico, glicólico e retinóico que removem as camadas superficiais da pele, para que, depois, ela se regenere e tenha um tecido melhor. Esse procedimento pode agir de maneira superficial, média ou profunda e cada um deles tem uma necessidade no tecido.

Peeling superficial age somente na camada da epiderme. O peeling médio, mais indicado para o tipo de pele mais madura com a intenção de amenizar as rugas e linhas mais profundas, e o peeling profundo é feito em clínicas com uso de anestésias. A profundidade vai depender do fototipo da pele e a disfunção a ser tratada.

Podem ocorrer algumas complicações com o uso indevido de peeling no paciente, como alterações pigmentares em fototipo altos e a utilização inadequada do filtro solar pós-peeling.

- a) Reações leves: Irritação ocular, erosões exsudativas, edema intenso, dermatite de contato, eritemas prolongados entre outros agravantes.
- b) Reações Graves: Dano na córnea, cicatrizes hipertrófica, hipopigmentação, cicatrizes atróficas e hiperpigmentação difusa.
- c) Os ácidos agem reduzindo a coesão entre as células, porque reagem com a enzima “cimentante” que existe entre a queratina, promovendo a esfoliação da superfície, acelerando, portanto, a renovação celular. A mudança de Ph leva à ruptura das ligações de queratina, as desobstruções dos folículos pilosebáceos, ajudando na permeabilidade da pele e tornando a permeação transepidérmica mais eficaz.

Desta forma, resulta (através da renovação celular intensificada) a melhora à textura da pele e sua revitalização, tornando a superfície cutânea mais lisa, clara, luminosa e, assim, reduzindo rugas superficiais. Ademais, há o estímulo aos fibroblastos, aumento do colágeno, proporcionando à pele mais resistência e flexibilidade, redução de cloasmas solares superficiais, aumentando a síntese do metabolismo basal (GOMES, 2009).

A profundidade de penetração histológica dos peelings químicos resulta de alguns fatores, como PH (potencial hidrogeniônico) e concentração do produto a ser utilizado. O peeling pode ser classificado como muito superficial, agindo no estrato córneo até o estrato granuloso; superficial, agindo na epiderme, do estrato granuloso até a camada basal, sendo que ambos podem ser aplicados por esteticistas; e peelings médios, agindo na derme papilar e profundo até a derme reticular, restritos à área médica (GOMES; DAMASIO, 2009).

Princípios ativos dos peelings químicos

Os peelings também são conhecidos com substâncias aplicadas em formulações cosméticas. Tais como:

a) Os alfa-hidroxiácidos são um grupo de substâncias naturais identificados em frutas e outros alimentos. Faz parte de um grupo de compostos orgânicos que possuem em comum a hidroxila na posição alfa (ALMEIDA, 2008);

b) Os beta-hidroxiácidos apresentam um grupo hidroxila na posição beta, possui como integrante o ácido salicílico, que tem ação queratoplástica em concentração até 2% e queratolítica acima de 2%, também utilizado nas hiperqueratoses na concentração de até 10%, com ação bacteriostática e fungicida, nas concentrações de 1% a 5% (ASSAFIM, 2007);

c) Os poli-hidroxiácidos (PHAs) são ácidos carboxílicos que possuem grupamento hidroxila, tendo como representantes mais comuns o ácido glucônico e o ácido lactobiônico. Esta categoria possui moléculas maiores, o que reduz os efeitos contrários causados pelos alfa-hidroxiácidos, porque penetram mais lentamente na pele (BARQUET; FUNCK; KOESTER, 2006);

d) Vegetais e sua profundidade podem variar de acordo com a concentração e o Ph.

Ácido salicílico

Conforme Monteiro (2011), o ácido salicílico é moderadamente solúvel em água e pode ser usado em solução alcoólica como peeling superficial na concentração de 20% e 30% e promove melhores resultados em conjunto com outros tipos de ácido. Apresenta efeito ceratolítico, que leva a um rápido rejuvenescimento do estrato germinativo da pele, sem inflamação ou degeneração da área tratada. Sua

indicação

para o tratamento da acne comendônica e papular é comum, pois tem grande capacidade de promover a renovação celular.

Ácido mandélico

O peeling de ácido salicílico e mandélico é uma combinação de um beta hidroxiácido 20% (ácido salicílico) com um alfa-hidroxiácido 10% (ácido mandélico), que ainda não é amplamente utilizado. Além dos benefícios da combinação, onde o ácido mandélico penetra na epiderme lenta e uniformemente, o que é ótimo para peles sensíveis, e o ácido salicílico penetra rapidamente, tem o benefício adicional de prevenir a pigmentação pós-inflamatória. Indicado para o tratamento de acne, cicatrizes pós-acne e discromias, inclusive melasma. Os estudos de Garg mostram que a combinação de ácido salicílico e ácido mandélico é mais eficaz no tratamento da acne ativa e hiperpigmentação pós-acne do que o tradicional peeling de ácido glicólico com menos efeitos colaterais (GARG *et al.*, 2010).

Ácido retinoico

Segundo Costa e Bagatin (2013), o ácido retinóico derivado do retinol (vitamina A) tem efeito eletivo nas glândulas sebáceas, reduz a sebogênese, normaliza a alteração da queratinização folicular e previne a proliferação de bactérias. A duração do tratamento é de pelo menos cinco meses e pode ser de até dez meses.

Os retinóides são os agentes comedolíticos que normalizam a esfoliação do epitélio folicular e previnem a formação de novos microcomedos. Eles também reduzem as comédias existentes em até 60%, mas não têm efeito antibacteriano (BRENNER *et al.*, 2010).

Ácido glicólico

De acordo com Costa e Bagatin (2013), o ácido glicólico – mais conhecido e, talvez, o mais eficaz entre os AHAs – é obtido a partir da extração da cana-de-açúcar e é ideal para o tratamento de peles oleosas, acneicas e com manchas. Seu pH entre 3,8 e 4,2 permite que penetre bem na cútis sem causar muita irritabilidade. Tem o poder de hidratar, esfoliar e tem um poderoso efeito rejuvenescedor. O poder acelerador da renovação celular torna a pele mais lisa e uniforme. O ácido glicólico também trata manchas e cicatrizes de acne.

Ácido azeláico

Conforme Montagner e Costa (2010), ácido azeláico ocorre naturalmente no trigo, centeio e cevada e é antibacteriano, anti-inflamatório e muito útil no tratamento da acne e da rosácea papulopustulosa, doença inflamatória cutânea crônica. Ajuda a reduzir a inflamação e atua reduzindo o nível de lipídios na superfície da pele e controlando o ciclo de renovação celular no folículo piloso, evitando que seja bloqueado por material que contém queratina.

2. METODOLOGIA

Foi realizada de uma revisão bibliográfica, utilizando as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *National Library of Medicine and National Institutes of Health* (MEDLINE) e Google Acadêmico; dos quais as palavras-chave foram: Ácido salicílico acne, Ácido glicólico acne, Ácido mandélico acne, Ácido azeláico acne e Ácido retinóico acne. Os artigos basearam-se na conformidade dos limites dos objetivos deste estudo, desconsiderando aqueles que, apesar de aparecerem nos resultados de busca, não abordavam assunto sob o ponto de vista da pesquisa. Foram excluídos estudos que apresentassem o tratamento voltado à cicatriz de acne, rejuvenescimento e manchas pós-inflamatórias.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Consoante á base de dados vigente, foram encontrados 2.521 artigos, dentre eles, foram selecionados 07 artigos na língua portuguesa e inglesa publicados no período compreendido entre os anos de 2010 até 2020. Os artigos foram lidos e sintetizados em um banco de dados organizado quanto ao assunto, título, publicação do ano, os objetivos do estudo, resultados e as conclusões, bem como a base de dados de origem. Sendo assim, foram categorizados quanto a sua abordagem, considerando-se o foco principal da pesquisa.

Conforme descrito na tabela abaixo:

Tipo de ácidos	Base de dados			Total
	Google acadêmico	Scielo	MedLine	Quantidade
Ácido azelaico	400	-	-	400
Ácido glicólico	512	-	-	512
Ácido mandélico	117	-	-	117
Ácido retinóico	867	3	474	1.344
Ácido salicílico	114	-	34	148
Total	2.010	3	508	2.521

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

Yokomizo, 2013: A concentração de uso do ácido retinóico varia de 5 a 12%. Pode ser manipulado em neutracolor em veículos gel, loção creme ou propilenoglicol. Indicado para foto envelhecimento leve e moderado, melasma, acne, cicatrizes superficiais e hiperpigmentação pós-inflamatória. Não recomendável a gestantes.

Vinhal, 2014: O ácido retinóico diminuiu a inflamação da acne e reduziu a expressão do receptor 2 do tipo toll e das citosinas induzidas pela acne. Tem como efeito adverso irritabilidade, alta instabilidade na presença de luz, ar e calor. Após 10 minutos de irradiação de luz ultravioleta, absorveu somente 30% da concentração inicial aplicada.

Vinhal, 2014: O ácido salicílico trata-se de um beta-hidroxiácido, formulado a 20 ou 30% em solução alcoólica e a 40 ou 50% sob forma de pasta para aplicação em membros superiores. Tem ação queratolítica, podendo promover peelings muito superficiais ou superficiais. É indicado para fotoenvelhecimento leve a moderado, melasma e cicatrizes superficiais de acne, sendo excelente agente para tratar quaisquer transtornos da pele escura. Modifica o estrato córneo tornando-o mais fino, flexível e resistente ao enrugamento e a rachaduras. Embora tenha mostrado bons resultados em pacientes com acne, ainda está sendo estudada sua eficácia no melasma.

Likes, 2012: Foram selecionados quatro homens que atenderam aos critérios de inclusão. No decorrer do estudo, um dos participantes faltou a quarta sessão e por este motivo foi excluído da pesquisa. Os participantes foram designados como

A, B e C. Foram realizadas dez sessões de peeling de ácido salicílico a 20% ao todo para cada participante, com intervalos de dez dias entre uma e outra.

Verificou-se a diminuição da acne, mas não a redução total das lesões da acne.

Neto, 2015: Dados de um ensaio clínico que compararam a eficácia do adapaleno, 0,1% versus ácido azeláico 15%, durante um período de nove meses, demonstraram que o ácido azeláico, 15% veiculado em gel, não apresentou resultados inferiores ao adapaleno 0,1% no controle da acne inflamatória da mulher adulta (THIELITZ *et al.*, 2015).

Bagatin, 2019: Foi avaliado em um estudo com 241 mulheres adultas, aplicando o ácido azeláico em gel a 15% ou em creme a 20% duas vezes ao dia, sozinho ou em combinação com vários tratamentos. O tratamento tópico a 20% melhorou o índice de qualidade de vida em dermatologia (DLQI) e reduziu a gravidade da acne. Em gel, a 15%, também foi eficaz na redução de pigmentação pós inflamatória.

Gomes, 2014: Foi realizada, em uma voluntária de 22 anos, uma limpeza de pele profunda com hidratação; após três dias, foi feita a primeira aplicação com ácido glicólico gel espesso concentrado a 30%, as sessões foram realizadas uma vez por semana durante um mês e meio, totalizando seis encontros. Houve melhora na sequela da acne por ser agente hidrofílico, aumentando a hidratação e a elasticidade da pele. Essa ação se deve, provavelmente, à estimulação direta na produção de colágeno, elastina e mucopolissacarídeos nas camadas profundas da pele.

Yokomizo, 2013: O ácido glicólico é mais utilizado para peelings superficiais em concentrações entre 30% a 70%, sendo indicado para acne ativa, melasma e dermato-heliose leve. Peelings seriados de ácido glicólico, com intervalos quinzenais, permitem excelentes resultados.

Yokomizo, 2013: Foi realizada a associação do ácido salicílico a 20% com o ácido mandélico a 10%. O ácido mandélico penetra lentamente e uniformemente, ideal para pele sensível; já o ácido salicílico penetra rapidamente e previne a pigmentação pós-inflamatória. O estudo demonstrou que a combinação dos ácidos é mais efetiva nos tratamentos de acne ativa e hiperpigmentação pós-acne do que o peeling tradicional de ácido glicólico, apresentando menos efeitos colaterais.

Santos, 2017: O ácido mandélico é útil para tratar acne inflamatória não cística e rejuvenescer a pele fotoenvelhecida; além de utilizada no pré-peeling e na prevenção de infecções por bactérias nos pós-peeling.

Os peelings químicos apresentam resultados satisfatórios. No entanto, os estudos apresentam mínimos critérios de avaliação, assim como, poucos descrevem o tipo de pele utilizado nos tratamentos, pois se sabe que certos ácidos não são indicados para todos os fototipos. Deve-se, assim, apresentar de forma clara o estudo da população, sua procedência, dados biográficos e clínicos, definir e apresentar os critérios de inclusão, dos eventos adversos, possíveis complicação e como conduzi-lo. Portanto, seria interessante que os estudos fossem mais específicos em relação ao tipo para apresentar seus métodos e resultados.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os peelings químicos apresentam resultados satisfatórios nos quadros de acne: diminui a inflamação, possui ação queratolítica, modifica o extrato córneo tornando mais fino e flexível, reduz a pigmentação pós-inflamatória, aumenta a hidratação e elasticidade da pele, previne e reduz as infecções por bactérias nos pós-peeling, os principais ativos usados para acne são: ácidos salicílico, mandélico, retinóico, glicólico e azeláico. Mesmo com a evolução dos peelings mecânicos, os peelings químicos ainda são muito utilizados, vale ressaltar a necessidade de mais estudos metodológicos e reproduzíveis que abranjam um número maior de indivíduos, além da realização em diferentes fototipos para que seja analisada sua reação, possibilitando maior segurança e eficácia para fins estéticos.

REFERÊNCIAS

AL-TALIB, Hassanain et al. **Efficacy and safety of superficial chemical peeling in treatment of active acne vulgaris.** *AnBrasDermatol*, Rio de Janeiro, v. 92, n. 2, p. 212-216, Mar. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S036505962017000200212&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 de setembro de 2020.

ASSAFIM, Marina. Estudo Científico sobre Peeling. **Revista Vida Estética.** Rio de Janeiro, n.125, p.13-18, mar./abril 2007.

BAGATIM, Edileia et. al. Acne em mulheres adultas: um guia para prática clínica. **Anais brasileiro de dermatologia**. v. 94, n. 1, 2019.

BARQUET, Ana Paula; FUNCK Ana Paula G; KOESTER Letícia Scherer. **Comparação entre alfa-hidroxiácidos e poli-hidróxiácidos na cosmiaatria e dermatologia**. 2006. Curso de Farmácia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); Florianópolis, SC, Brasil, 2006.

BRENNER, F. M., ROSAS, F. M. B., GADENS, G. A., SULZBACH, M. L., CARVALHO, V. G., TAMASHIRO, V. **Acne: um tratamento para cada paciente**. **Rev. Ciênc. Méd.**, Campinas, 15(3):257-266, maio/jun., 2006.

BRENNER, Fabiane Mulinari et al. **Acne: um tratamento para cada paciente**. **Revista Ciência Médica**. v. 15, n. 3, 2010.

COSTA, Caroline Sousa, BAGATIN, Ediléia. **Evidências sobre o tratamento da acne**. **Diagnóstico e Tratamento**. v. 18, n. 1, 2013.

GARG VK, SINHA S, SARKAR R. **Glycolic acidpeels versus salicylic-mandelicacid peels in active acne vulgaris and post-acne scarring and hyperpigmentation: A comparative study**. **Dermatol Surg**. 2010.

GOMES, Rosaline Kelly; DAMASIO, Marlene Gabriel. **Cosmetologia descomplicando os princípios ativos**. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2009.

GOMES, Simone da Silva. **Analysis of the effects of glycolic acid in acne vulgaris**, Paraíba, 2014. Disponível em: <http://cienciasmedicas.com.br/>. Acesso em: 14 de outubro de 2020.

LIKES, Joana A. K. et. al. Associação do peeling de ácido salicílico a 20% associado ao uso domiciliar de peróxido de benzoíla no tratamento da acne vulga. **Movimento & saúde revista respirar**. v. 4, n. 21, p. 01-05, 2012.

MANFRINATO, G. L. **Acupuntura estética no tratamento da acne (estudo de caso)**. 2009. 58f. Monografia (Especialização em Acupuntura) – Instituto Brasileiro de Therapias e Ensino, Maringá, 2010.

MONTAGNER, Suelen; COSTA, Adilson. **Diretrizes modernas no tratamento da acne vulgar**: da abordagem inicial à manutenção dos benefícios clínicos. SurgCosmetDermato. v. 2, n. 2, 2010.

MONTEIRO E. O. Tratamento de rejuvenescimento facial com ácido hialurônico não estabilizado de origem não animal aplicado na derme. RBM **RevBras de Medic**. 2011.

NETO, E. M. R., BARROS, K. B. N. T., JUNIOR, F. J. G., LOBO, P. L. D., FONTELES, M. M. F. **Abordagem terapêutica da acne na clínica farmacêutica**. Boletim Informativo Geum , v. 6, n. 3. P. 59-66 jul./set. 2015.

NETO, Edilson Martins Rodrigues et. al. Abordagem terapêutica da acne clínica farmacêutica. **Boletim informativo geum**. v. 6, n. 3, p. 59-66, 2015.

PAWIN H, Beylot C, Chivot M, Faure M, Poli F, Revuz J, et al. **Physiopathology of acne vulgaris: recent data, new understanding of the treatments**. Eur J Dermatol 2004 Jan-Feb ; 14 (1): 4-12.

PICOSE, F. R., BONATTO, K. M., HASSUN, K. M., TALARICO FILHO, S., AZULAY, D. R., BAGATIN, E. **Tratamento da acne vulgar moderada a grave com isotretinoína oral similar ao produto referência**. SurgCosmetDermatol 2016;8(2):121-7.

PIMENTEL, A. S. **Peeling, máscara e acne: seus tipos e passo a passo do tratamento estético**. São Paulo: LMP; 2011.

PIMENTEL, A. S. **Peeling, máscara e acne: seus tipos e passo a passo do tratamento estético**. São Paulo: LMP; 2011.

Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. v. 1, edição 9. ano 02, p. 83-94, 2017.

RIBEIRO, Maria Elizette; BENDIN,Valcenir; OKUBO,FernandaRumi; STEINER, Denise. **Rejuvenescimento da pele por peeling químico: enfoque no peeling de**

fenol. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/abd/v79n1/en_19999.pdf. Acesso em: 16 de setembro 2020.

SANTOS, Suelene da Silva. Alternativa no Tratamento Estético da Pele Utilizando Peeling Químico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 9. Ano 02, Vol. 01. Dezembro de 2017.

SILVA, A. M. F.; COSTA, F. P.; MOREIRA, M. Acne vulgar: diagnóstico e manejo pelo médico de família e comunidade. **Rev Bras Med Fam Comunidade**. Rio de Janeiro, 2014 Jan-Mar; 9(30): 54-63.

TEIXEIRA CM. Peelings superficiais associados à isotretinoína oral no tratamento da acne. **Jornal da Sociedade Brasileira de Dermatologia**. 2012.

THIELITZ, A., LUX, A., WIEDE, A., KROPF, S., PAPAKONSTANTINO, E., & GOLLNICK, H. A randomized investigator-blind parallel-group study to assess efficacy and safety of azelaic acid 15% gel vs. adapalene 0.1% gel in the treatment and maintenance treatment of female adult acne. **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**, 2015.

VINHAL, Daniela Cristina et al. Terapia retinóide na acne vulgar. **Revista eletrônica de farmácia**, v. 11, n. 3, p. 80-101, 2014.

YOKOMIZO, Vania Marta Figueiredo et al. Peelings químicos: revisão e aplicação prática. **Surgical&cosmeticdermatology**, v. 5, n. 1, p. 58-68, 2013.

ARGILOTERAPIA E AROMATERAPIA: UMA REVISÃO

Clay therapy and aromatherapy: a review

Gláucia Granado Carneiro – glauciagranado@hotmail.com
Laís Rodrigues Pilla – lais_rodrigues_pilla@hotmail.com
Maria Laura Frasnelli Peregrina – marialauraperegrina@outlook.com
Discentes do Curso Bacharel em Estética – UniSALESIANO Lins – SP
Prof.^a Ma. Luciana Marcatto Fernandes Lhamas –
Docente do UniSALESIANO Lins – SP
lucianamarcatto@unisalesiano.edu.br

RESUMO

As disfunções estéticas acometem muitas pessoas e trazem desconfortos significativos. Entre os possíveis recursos terapêuticos, escolheu-se métodos naturais, os quais são a argiloterapia e a aromaterapia, que são ricos em benefícios in/out. O presente estudo tratou-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, e o principal objetivo foi aprofundar os estudos sobre os efeitos da argiloterapia e aromaterapia na pele. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo e livros; dos quais os termos incluídos foram: Argiloterapia, Aromaterapia, Pele. Os temas abordados foram argiloterapia, aromaterapia e suas técnicas de aplicação. As argilas selecionadas foram a verde, amarela, branca e vermelha, e os óleos essenciais escolhidos foram de melaleuca, patchuli, lavanda e alecrim, o critério de inclusão nas escolhas foram às argilas e óleos essenciais mais utilizados na estética. Os resultados obtidos foram 2.395 artigos, dos quais foram utilizados 10, os livros utilizados foram 03, ambos os assuntos não possuem muita abordagem com foco nos benefícios na estética, assim, foram selecionados os que abordavam sobre a argiloterapia e aromaterapia na estética. Através dos resultados das pesquisas foi possível identificar os benefícios de cada técnica, de cada argila e de cada óleo essencial e, apesar da pouca abordagem sobre o assunto, foi possível observar que, apesar de se tratar de técnicas com ativos naturais, a mesma apresenta resultados satisfatórios, tanto físicos quanto emocionais.

Palavras-chave: Argiloterapia. Aromaterapia. Pele.

ABSTRACT

Aesthetic dysfunctions affect many people, and bring significant discomfort, among the possible therapeutic resources, natural methods were chosen, which are clay therapy and aromatherapy, which are rich in “in/out” benefits. The present study was a literature review of a qualitative approach, in which its main objective was to deepen the studies on the effects of clay and aromatherapy on the skin. The following databases were used: academic Google, Scielo and books; of which the terms included were: Argiloterapia, Aromatherapy, Skin. The topics covered were clay therapy, aromatherapy and its application techniques, the selected clays were green, yellow, white and red, the essential oils chosen were tea tree, patchouli, lavender and rosemary. The results obtained were 2,395 articles, of which 10 were used, the books used were 03. Through the research results it was possible to identify the benefits of each technique, each clay and each essential oil, and despite the little approach to the subject, it was possible to observe that, despite being techniques with natural assets, it presents satisfactory results, both physical and mental.

Keywords: Clay therapy. Aromatherapy. Skin.

INTRODUÇÃO

A argiloterapia e a aromaterapia são recursos terapêuticos naturais; entretanto, possuem inúmeros benefícios estéticos assim como sistêmicos.

A pele não é simplesmente uma cobertura fina e impermeável para o corpo humano, mas um órgão complexo que consiste em diversas células especializadas. Sua espessura varia de cerca de 0,5 mm em áreas delicadas como as pálpebras a 5 mm ou mais em áreas sujeitas a desgaste, como as plantas dos pés. A pele tem duas camadas estruturais principais. A epiderme, superficial, é principalmente protetora, e a derme subjacente contém muitos tecidos diferentes com funções variadas. A derme contém milhares de microssensores que permitem o sentido do tato, bem como glândulas sudoríparas e vasos sanguíneos ajustáveis que contribuem para a regulação da temperatura corpórea. Sob a derme, está uma camada, às vezes considerada parte da pele, denominada tela subcutânea. Ela atua como um isolante térmico adicional contra extremos de frio e calor. (PARKER, 2017, p.166)

A pergunta problema que norteou a pesquisa foi quais os benefícios da argiloterapia e aromaterapia na pele?

E diante deste questionamento, foi colocada a seguinte hipótese “Quando usados de forma correta, os óleos essenciais possuem um potencial que excede a expectativa da aplicação, superando a maioria das opções conhecidas como tratamentos convencionais de saúde e beleza. São substâncias 100% naturais, com enorme versatilidade, muito seguras e eficientes na aplicação. Contudo, para poder aplica-los corretamente é necessário estudo e pratica.” (Amaral, 2015, p. XIII)

“Argilas são fontes de sais minerais importantes nos processos metabólicos da pele, e seu uso em tratamentos de pele tem o objetivo de promover uma hidratação profunda, com a adsorção de sais minerais.” (Amaral, 2015, p. 83). Sendo assim, a pele foi o foco principal dos benefícios que os óleos essenciais e argilas podem proporcionar.

O presente estudo é uma revisão bibliográfica que tem como finalidade ampliar o conhecimento em argiloterapia e aromaterapia, sido elaborado para conclusão do curso de Bacharel em Estética do Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* de Lins.

1 ITENS DO DESENVOLVIMENTO

1. PELE

A pele, além de ser o maior órgão do corpo, possui várias funções, uma das mais importantes é a barreira protetora, que é capaz de protegê-la contra agentes externos. Ela é constituída pela Epiderme (a parte superficial e responsável pela proteção), e a Derme (conhecida como a “casa de máquinas”, sendo responsável por fornecer nutrição à epiderme). Devido a esses fatores, é de extrema importância mantê-la sempre íntegra e saudável, a fim de que não diminua suas capacidades precocemente.

A pele é uma barreira protetora que ajuda a não permitir a entrada de elementos e micro-organismos externos, protegendo o corpo de lesões e invasões, pois possui muitos mecanismos de defesa, tendo também essa camada mais externa a função de aprisionar a água do corpo. O sebo presente na epiderme fornece uma proteção contra esses fatores externos, a barreira protetora é constituída por lipídios, suor, sebo e água que forma uma película hidrolipídica que tem como função proteger a pele da

desidratação e a exposição aos fatores externos. O manto tem um ph médio de 5,5, fazendo parte da barreira natural da pele que tem como função proteger a epiderme. (GERSON *et al.*, 2012)

Por ser o órgão externo protetor, a pele sofre mais lesões físicas; porém, tem alta capacidade de reparação rápida devido às células de defesa. (PARKER, 2017)

Devido a fatores extrínsecos e intrínsecos com envelhecimento, hábitos e patologias, os processos da pele que antes eram feitos com rapidez e eficiência vão se tornando lentos e com menos qualidade. (PARKER, 2017)

1.1 Epiderme

A camada mais externa da pele é conhecida como epiderme, é uma cobertura fina e protetora que possui várias terminações nervosas. Ela é composta por cinco camadas que são chamadas de extratos: o extrato córneo que é a camada superior, lúcido, granuloso e o espinhoso, a camada inferior é o extrato germinativo. Os queratinócitos e as células epiteliais possuem a função de proteger a epiderme. A epiderme possui os lipídios em sua volta, que preserva contra a perda de água e a desidratação. (GERSON *et al.*, 2012)

1.2 Derme

A derme é considerada a parte viva do tecido conjuntivo que fica localizada abaixo da epiderme. Ela é cerca de 25 vezes mais grossa que a epiderme e possui duas camadas que são a papilar e a reticular, essa camada ela é responsável por nutrir a epiderme. A derme é formada dos tecidos conjuntivos que é composto por colágeno e elastina e, também, possui vasos linfáticos e sanguíneos que proporcionam nutrição dentro da pele. Na derme também estão localizados os vasos capilares, glândulas sebáceas e sudoríparas, nervos, receptores adicionais e músculos eretores dos pelos. (GERSON *et al.*, 2012)

2. ARGILOTERAPIA

Consoante às vertentes de Gomes e Gabriel (2006, *apud* AMORIM; PIAZZA, 2015, p. 7) a argiloterapia consiste no uso de recursos minerais que tem como finalidade promover efeitos terapêuticos; todavia, o uso de argilas para curar não é mais novidade. Na Grécia, cerca de 400 a.C., o pai da medicina Hipócrates já utilizava

argilas em seus tratamentos; e no Egito, cerca de 50 a.C., Cleópatra utilizava as argilas nos banhos e em máscaras. O romano Plínio e o grego Galeno, nos primeiros séculos da era cristã, também já utilizavam argila devido a suas propriedades medicinais.

A argila é um material 100% natural com a função de enriquecer a pele e também a hidratar, além de ser incrível para absorver toxinas e adsorver minerais. (AMARAL, 2015)

Cada tipo de argila possui diferentes minerais em sua composição, sendo estes responsáveis pelas cores de argilas; nesse caso, a argila para ser natural não deve obter nenhum tipo de corante, essa informação está escrita em seu rotulo. As argilas são grãos de terra, e os tamanhos desses grãos influenciam em sua conduta na pele, exemplificando como argilas mais finas de granulometria baixa são as mais propensas a tratamentos para hidratar, acalmar, tonificar, anti-aging, antioleosidade e para absorver toxinas. Já as com granulometria alta, têm a indicação para esfoliantes com o objetivo de renovação celular, que devem ser aplicadas em técnica de esfoliação física com as mãos. (AMARAL, 2015)

2.1 Técnicas de aplicação

Conforme apresenta Amaral (2015), as argilas podem ser utilizadas de diversas formas nos procedimentos estéticos e terapêuticos, pois além de hidratar a pele, proporcionam minerais que são importantes para o metabolismo celular. Esse recurso pode ser preparado com água mineral potável ou também com água termal aromática, sendo 100% natural e extraída através de hidrodifusão a vapor de plantas aromáticas, possuindo uma grande carga mineral. A água sem tratamento como a de torneira deve ser evitada, visto que acaba sendo indesejável na hidratação da pele devido seu alto teor de cloro. Os óleos vegetais também podem ser utilizados na preparação das argilas.

2.2 Argila verde

Uma das argilas mais usadas é a verde, devido a sua função de combater à oleosidade excessiva da pele, como acne e seborreia.

A argila verde obtém como componente principal a montmorilonita (silício estruturado sobre gipsita) e, quando diluída em água, transforma-se em uma pasta líquida natural, potente para absorver a oleosidade e o sebo. (AMARAL, 2015)

Pode ser utilizada como apoio aos tratamentos de manchas, similarmente à argila branca por ser calmante; entretanto, seu principal efeito é sobre a oleosidade. (AMARAL, 2015)

2.3 Argila amarela

Contém grande quantidade de potássio e silício, sendo um remineralizante de colágeno. Possui propriedades de nutrição e remontagem celular, impulsionando assim, um retardo do envelhecimento cutâneo. Promove purificação na pele, sendo utilizada por esse benefício também na estética. (TERRAMATER; EVELINE, 2010, *apud* AMORIM; PIAZZA, 2015, p. 06)

2.4 Argila branca

A origem da argila branca se dá pela transformação das rochas lavadas pelas águas da chuva, e sua cor provém da falta de alguns traços. (SOUZA, 2005, *apud* AMORIM, PIAZZA, 2015, p. 05)

Possui diversos minerais em sua composição, um deles é o óxido de silício que proporciona o estímulo da produção de colágeno e elastina na pele. (PERETTO, 2009; TUROVELSKY, 2005, *apud* TOYOKI; OLIVEIRA, 2015, p. 9)

“A argila branca é ideal para tratamentos hidratantes e manutenção da pele. Age profundamente tratando diferenças de tonalidade, rugas e flacidez da pele.” (AMARAL, 2015, p. 86)

Sendo uma das principais escolhas para tratamentos em peles sensíveis, irritadas e inflamadas; como também, para tratamentos intensos que podem causar irritação, devido aos excessos de manipulação da pele por tratamentos químicos ou físicos. (AMARAL, 2015)

De acordo com Medeiros, 2013, Hauck, 2011, Claudino, 2010 (*apud* TOYOKI; OLIVEIRA, 2015, p. 9), Gonçalves, 2012 (*apud* GUISONI; RIBEIRO, 2018, p. 11), Amorim, Piazza (2015) e Amaral (2015), a argila branca possui propriedades clareadoras, sendo efetiva em manchas.

2.5 Argila vermelha

Segundo Amaral (2015), o principal componente da argila vermelha é o ferro – “o mineral da força, do sangue, da hemoglobina, o ferro aumenta o tônus e a elasticidade da pele por meio do estímulo dos fibroblastos que produzem colágeno”. (AMARAL, 2015, p. 87)

Essa argila possui algumas contraindicações, como o uso em pessoas que possuem inflamações, febre, hipertensão ou também que estejam com o nível de estresse elevado, pois a cor vermelha aumentará o fluxo sanguíneo e calor. Também não é recomendável o uso frequente, uma vez que pode levar ao esgotamento da energia vital. (HENKE, 2012; GOPINATH *et al.*, 2003; SAMPAIO, 2008; STARIOLO, 2009, *apud* TOYOKI; OLIVEIRA, 2015, p. 6)

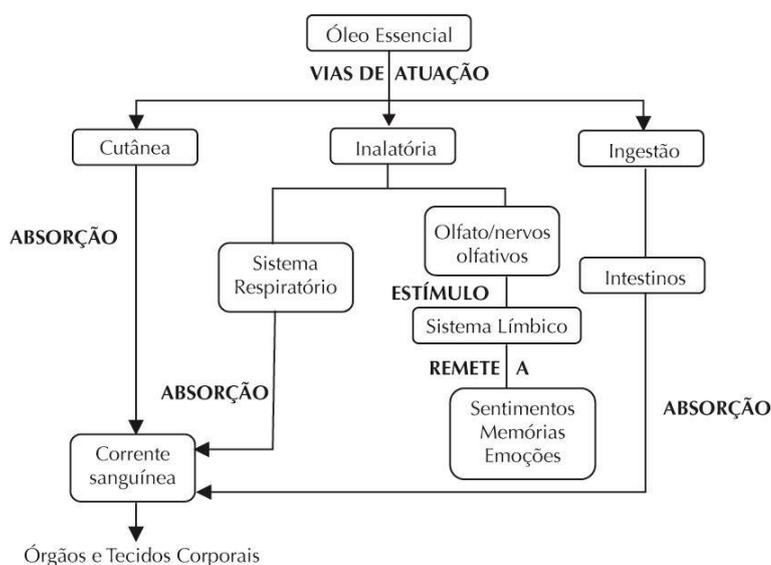
3. AROMATERAPIA

Conforme Amaral “Cada óleo essencial é uma ferramenta destinada a diversas finalidades físicas e emocionais. ”. (2015, p. XVII Introdução)

Os óleos essenciais são considerados ativos naturais, isto significa que as substâncias são extraídas e isoladas de plantas consideradas medicinais, que tenham propriedades terapêuticas distintas e cientificamente comprovadas. (AMARAL, 2015)

Têm origem natural proveniente de plantas medicinais e aromáticas, não podendo ser produzidos artificialmente em laboratórios, e a escolha do método de extração depende do tipo de sua origem. Por exemplo, os mais utilizados são as plantas aromáticas destiladas por arraste a vapor e o de cascas de frutos cítricos por prensagem a frio. (AMARAL, 2015)

Na figura 1, podemos observar que o efeito da aromaterapia irá variar de acordo com a via pela qual suas moléculas vão ser administradas, podendo ser inalação, cutânea ou ingestão.



Fonte: Gnatta *et al.*, 2016, p. 03

No Brasil, a aromaterapia é considerada uma PIC, ou seja, uma prática integrativa e complementar, mas não sendo regulamentada como profissão e não possuindo nenhum órgão fiscalizador; conquanto, existem projetos no governo para fazer essa regulamentação. (GNATTA *et al.*, 2016)

Existe grandes expectativas referentes à utilização da aromaterapia não somente em indústrias farmacêuticas, como também, na indústria cosmética e alimentícia. (KORAC *et al.*, 2011; SANTOS *et al.*, 2009; DAVID *et al.*, 2006, *apud* BRITO *et al.*, 2013, p. 04)

3.1 Técnicas de aplicação

Aromaterapia é o conjunto das técnicas de aplicação de óleos essenciais e três princípios básicos a definem. A aromaterapia é a prática de saúde ou de beleza utilizando o óleo essencial como principal ativo da técnica, não se pode utilizar outra substância que possa alterar a propriedade natural da atividade do óleo essencial, o resultado da técnica deve ser devido às propriedades do óleo essencial. (AMARAL, 2015)

Aplicada mediante técnicas específicas, a aromaterapia explora o efeito dos óleos essenciais nas áreas física ou emocional. Na prática, ocorre uma fusão entre essas áreas, ou seja, um tratamento com objetivo emocional beneficia o corpo físico e vice-versa, um interferindo no outro de maneira positiva e sinérgica. (AMARAL, 2015, p. 152)

Por conta da capacidade de solubilização natural, podem facilmente serem misturados formando os blends, aumentando ainda mais a sua abrangência e

alcançando resultados mais seguros e rápidos, somando os efeitos de um com o outro, desenvolvendo tratamentos personalizados e diferenciados. (AMARAL, 2015)

Quando o óleo essencial e a técnica são determinados com sinergia e em concordância com a causa da disfunção, promovem, dessa forma, os benefícios e resultados esperados, traçando a estratégia terapêutica adequada para cada cliente. (AMARAL, 2015)

As principais técnicas da aromaterapia são difusão aérea, massagem, banho de imersão, fricção, compressas, escalda-pés, inalação, sauna e máscaras de argila tanto corporais quanto faciais (AMARAL, 2015).

3.2 Óleo essencial de melaleuca

Óleo essencial de melaleuca é retirado das folhas da árvore do chá ou mais conhecida como Tea Tree. (PEREIRA *et al.*, 2009, *apud* BACCOLI *et al.*, 2015, p. 05)

Possui propriedades regeneradoras capazes de restituir o tecido para sua estrutura original, proporciona também melhora na cicatrização, no sistema imunológico e capacidade antisséptica, podendo ser utilizado em praticamente todos tipos de infecções cutâneas e respiratórias, sendo aplicado em diversas técnicas da aromaterapia. (AMARAL, 2015)

De acordo com Amaral (2015), esse óleo essencial não apresenta contraindicações, no entanto, alergias são capazes de ocorrer. O autor alerta o risco de o produto ser adulterado com óleo essencial de eucalipto, de ser falsificado ou de ter baixa qualidade. Desse modo, os óleos utilizados devem ser de alta qualidade, no qual as alergias e riscos são mais raros.

3.3 Óleo essencial de Patchuli

Sua origem é de um arbusto e seu aroma ficou muito conhecido por ser utilizado em perfumes masculinos. (AMARAL, 2015)

O óleo essencial de Patchuli contém inúmeras propriedades terapêuticas, dentre elas, na área da estética é indicado para dermatoses seborreicas, acne, extrema ação regeneradora, hidratante e umectante em rachaduras, escaras e escamações dos pés e mãos. Também possui excelentes resultados para terapias holísticas integrativas, alinhando a parte física, mental e emocional do corpo,

melhorando a pressão do sistema nervoso e promovendo uma sensação de liberdade. (AMARAL, 2015)

Pode provocar dores de cabeça causadas pelo seu forte odor, podendo ser utilizado por grávidas e crianças apenas sob orientações médicas. (AMARAL, 2015)

3.4 Óleo essencial de lavanda

O óleo essencial de lavanda é extraído dos ramos da planta e das flores por meio da destilação a vapor d'água, contendo em sua composição química: linalil acetato, linalol, cariofileno, cetato de lavandulina, cineol e geraniol, apresenta um aroma doce e floral. (MORI *et al.*, 2002, *apud* NEUWIRTH; CHAVES; BETTEGA, 2016, p. 07)

O óleo essencial de lavanda estimula a regeneração do sistema epitelial, sendo benéfico em disfunções da pele, como rugas, pele envelhecida, dermatites, prevenção da acne e queimaduras, por conta de seu efeito anti-inflamatório e cicatrizante. É um dos óleos mais seguros; entretanto, deve evitar altas doses, pois poderá causar intoxicação. (LÁSZLÓ, 2008, *apud* NEUWIRTH; CHAVES; BETTEGA, 2016, p. 08)

O óleo essencial de lavanda efetua a regeneração celular no tecido, atuando também como relaxante muscular principalmente nos pés. (AMARAL, 2015)

3.5 Óleo essencial de alecrim

A planta do alecrim, que é essencial para a retirada do óleo, é um arbusto lenhoso, muito utilizado na culinária. (AMARAL, 2015)

O óleo essencial de alecrim ou *Rosmarinus officinalis*, como é conhecido tecnicamente, apresenta numerosos fins terapêuticos e suas propriedades mais relevantes são antissépticas, analgésicas e estimulantes. O alecrim é uma planta muito popular, com indicações para tratar oleosidade, caspa, acne, eczema e queda de cabelos. (CORAZZA, 2004, *apud* PAES; JORDÃO; EMER, 2019, p. 06).

Pessoas com pressão alta e crianças não podem utilizá-lo, por ser contraindicado, em casos específicos, o óleo essencial de alecrim é indicado para ser utilizado com cautela, com preferência de uso durante o dia. (AMARAL, 2015).

4. METODOLOGIA

Para a elaboração desta revisão de literatura, realizou-se pesquisa bibliográfica através da utilização de livros e artigos científicos indexados, disponível na base de dados Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (Scielo), seguindo os descritores argiloterapia, aromaterapia e pele, em português, entre os anos de 2010 até 2020.

Os artigos foram selecionados de acordo com os objetivos da pesquisa, sendo desconsiderados os que, apesar de aparecerem nos resultados, não condiziam com a temática em questão. Foram excluídos os artigos que, embora abordassem sobre argila e óleos essenciais, não apresentavam área da estética como foco, assim foram incluídos os que descreviam sobre as técnicas de argiloterapia e aromaterapia, sobre as argilas e óleos essenciais na área da estética.

As argilas e óleos essenciais específicos foram escolhidos de acordo com a maior utilização na área da estética.

5.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a procura, foram obtidos 2.395 resultados, sendo 10 utilizados para o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso. Os escolhidos foram lidos e selecionados pelos fragmentos que melhor condizem com os objetivos propostos, sendo os artigos cujos critérios abordavam a argiloterapia e aromaterapia com foco em estética. Foram excluídos os artigos que, embora abordassem sobre argila e óleos essenciais, não apresentavam área da estética como foco.

Quadro 1 – Resultados das bases de dados

Base de Dados	Argiloterapia	Aromaterapia
Google Acadêmico	124	2260
Scielo	00	11

Fonte: elaborada pelos autores, 2020

Os livros que possuem temas como pele, argiloterapia e aromaterapia, também foram selecionados para a pesquisa, totalizando três obras.

Quadro 2 – Resultados de livros

Ano	Pele	Argiloterapia e Aromaterapia
2012	01	00
2015	00	01
2017	01	00

Fonte: elaborada pelos autores, 2020

As técnicas de argiloterapia e aromaterapia, apesar de serem antigas e conhecidas, não são utilizadas por muitos profissionais, por serem naturais ou por não acreditarem em seus benefícios, priorizando tecnologias atuais. Por conseguinte, são assuntos poucos descritos em artigos e livros na área da estética.

O uso de argilas para fins terapêuticos já é algo bem antigo; porém, até hoje é uma técnica bem utilizada, já que possuem muitos benefícios e cores variadas, o que facilita na hora de escolher qual a mais indicada para a sua necessidade.

São várias as formas de se aplicar a argila; por isso, é importante conhecer sobre as técnicas e fazer a preparação correta com água potável. Para escolher a melhor técnica, é preciso entender sobre os benefícios de todas as cores e, dessa forma, escolher aquela que melhor atenderá às necessidades. Ademais, a argila pode ser associada com óleos essenciais e vegetais, que também possuem diversos benefícios que irão potencializar ainda mais os resultados dos tratamentos.

A argila verde é uma das mais conhecidas e utilizadas, já que possui propriedades que são capazes de absorver a oleosidade da pele e ajuda na cicatrização da acne. É um produto de fácil acesso e que pode ser associado a vários tratamentos estéticos, não só facial, como também ao corporal e capilar. Sua eficácia vem de sua composição.

De acordo com WIELEWSKI; SERRÃO; MOSER, 2011, apud DAVID; ADAD; YASUNAGA, 2017, p. 14, a argila verde deve ser composta por vários minerais e oligoelementos, como Titânio, Magnésio, Cobre, Zinco, Alumínio, Cálcio, Potássio, Níquel, Manganês, Lítio, Sódio e Ferro, que são capazes de absorver a oleosidade da pele, ativando assim a circulação que normaliza a produção de sebo das glândulas sebáceas.

Já argila amarela possui vários benefícios; todavia, um dos seus principais é ser rejuvenescedora, por estimular colágeno, consequentemente aumentando a elasticidade da pele e reduzindo as rugas. De acordo com Amaral (2015), a argila amarela contém como seu principal componente o potássio, sendo este a parte de

diversas funções metabólicas, tais como o processo de cicatrização e de regeneração da pele. A adsorção do mineral presente na argila amarela – em companhia com a esfoliação da pele – estimula a camada basal a ampliar novas células. Estas, por sua vez, utilizarão o potássio de modo que faça parte de seu processo metabólico, resultando na absorção da maior parte dos princípios ativos inseridas no tratamento.

A argila branca é um recurso terapêutico muito versátil, sendo possível utilizar e ter benefícios em diversos tratamentos estéticos, além de ter uma ótima sintonia com a pele por ser suave e delicada. De acordo com Amaral (2015) como seu principal componente o silício, que é um dos minerais com maior compatibilidade com o organismo humano, é um produto delicado, suave e proporciona alívio das dores.

A argila vermelha possui vários benefícios, porém, o seu foco principal de tratamento é em relação ao sangue e também ao colágeno e elastina da pele, fornecendo assim a força e viço para a cútis. De acordo com Amaral (2015) é utilizada como recurso terapêutico em tratamentos que a pele está fraca e desvitalizada, tornando calmamente uma estrutura flácida e desvitalizada em uma mais viçosa, brilhante e homogênea, aumentando o tônus e a rigidez da pele. Entretanto, ainda de acordo com Amaral (2015), diferente das outras argilas, a vermelha apresenta algumas contraindicações, por isso, seu uso deve ser regulado.

A aromaterapia possui variadas técnicas de aplicação, assim o terapeuta deve escolher a técnica de acordo com o seu plano de tratamento traçado; logo, escolhendo também o óleo essencial adequado. É imprescindível, a fim de se ter uma boa eficácia, que o profissional tenha conhecimento tanto teórico quanto prático do método selecionado. Assim conforme Amaral (2015, p.45) “Para a prática do uso de óleos essenciais por profissionais de saúde e de beleza, deve-se entender bem o que é aromaterapia e sua relação com o óleo essencial e vice-versa”

O óleo de melaleuca excelente como regenerador da pele, aperfeiçoando o processo de cicatrização e outros efeitos como antissépticos e antifúngicos. Recordando sempre que seus efeitos funcionam melhor se o óleo for de excelente qualidade, essencial puro e sem misturas. De acordo com Azevedo (2002, apud BACCOLI et al., 2015, p. 06) “O óleo essencial de melaleuca possui propriedades antissépticas, antifúngicas e parasiticidas naturais.”

O óleo essencial de Patchuli – além de propriedades na parte estética, como hidratante e regenerador, que promove excelentes resultados para fissuras e

escamações de pés e mãos – também é muito indicado para melhorias do corpo humano, na parte de emoções e corpo físico. De acordo com Amaral (2015) promove o aumento da elasticidade e hidratação da pele, principalmente em peles ressecadas, agindo também como protetor natural da sua hidratação, indicado assim para peles secas, ressecadas e com rachaduras.

Este óleo essencial é sugerido como calmante do Sistema Nervoso Central (SNC), enquanto inalado possui efeito antiestresse, sedativo e relaxante. Suas características sedativas são por conta da composição do linalol e linalil acetato. (BUCHBAUER, 1991, apud NEUWIRTH; CHAVES; BETTEGA, 2016, p. 07)

Foi atestado que o óleo essencial de lavanda é adequado na insônia, ajudando na qualidade do sono e na depressão. (LEE et al., 2006, apud NEUWIRTH; CHAVES; BETTEGA, 2016, p. 07)

Além de ser utilizado na culinária e possuir fins estéticos, o óleo essencial de alecrim é indicado para tratamento capilar, com suas ações estimulantes e antissépticas, com indicação para tratamento de caspa ou oleosidade, por exemplo. Assim conforme as vertentes de Amaral (2015) possui como as principais propriedades a vasodilatação, ser antisséptico e cicatrizante.

CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica colaborou para o aprofundamento dos conhecimentos sobre os assuntos argiloterapia e aromaterapia na pele. Os artigos e pesquisas sobre o tema ainda são pouco abordados, pois diversos não tem como objetivo os efeitos na estética, embora sejam métodos que proporcionam resultados satisfatórios. Dessa forma, ocorreu um pouco de dificuldade para encontrar referências acerca dos assuntos descritos. Espera-se que o presente estudo venha contribuir para profissionais na área da estética ampliarem seus conhecimentos, com o intuito de vivenciar, questionar e averiguar sua eficácia.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Fernando. **Manual Técnico: bem-estar, saúde e beleza**. 9. ed. Sem Local: Wnf, 2019. 73 p. Cuidados naturais da cabeça aos pés. Disponível em: <https://www.wnf.com.br/manual.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020.

AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais**: terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2015. 235 p.

AMORIM, Monthana Imai de; PIAZZA, Fátima Cecília Poletto. **Uso das argilas na estética facial e corporal**. 2015. 13 f. Monografia (Especialização) - Curso de Estética Facial e Corporal, Universidade do Vale do Itajaí (Univali), Itajaí - Sc, 2015. Disponível em: <https://www.greenmebrasil.com/wp-content/uploads/2019/05/monthana-imai-de-amorim.pdf>. Acesso em: 22 set. 2020.

BACCOLI, Babieli Corsini et al. Os benefícios do óleo essencial de melaleuca na acne grau II E III: uma revisão de literatura. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações – Mg, v. 13, n. 1, p. 536-547, 15 jul. 2015. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/2008/pdf_329. Acesso em: 27 set. 2020.

DAVID, Beatriz Silva; ADAD, Bruna Carla Silva; YASUNAGA, Eduardo Yukio. A argiloterapia no tratamento da dermatite seborréica no couro cabeludo. **Revista Científica do Centro Universitário de Jales (Unijales)**, Jales – Sp, v. 8, n. 1, p. 6-8, 2017. Disponível em: <https://reuni.unijales.edu.br/edicoes/12/reuni.pdf#page=5>. Acesso em: 24 set. 2020.

GERSON, Joel et al. **Fundamentos de estética 3**: ciências da pele. 10. ed. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2012. 131 p. Tradução da 10ª edição norte-americana. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522113262/cfi/0!/4/2@100:0.0>. Acesso em: 22 set. 2020.

NEUWIRTH, Amanda; CHAVES, Ana Letícia Rocnieski; BETTEGA, Janine Ramos. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. 2016. 13 f. Monografia (Especialização) - Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética, Universidade do Vale do Itajaí (Univali), Balneário Camburiú – Sc, 2016. Disponível em: <http://laszlo.ind.br/admin/artigos/arquivos/AmandaNeuwirtheAnaChaves.pdf>. Acesso em: 27 set. 2020.

PAES, Bruna Ribeiro; JORDÃO, Idamara Marlene; EMER, Aline Armiliato. **O uso da aromaterapia para o tratamento de acne vulgar**: revisão de literatura. 2019. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Cosmetologia e Estética, Universidade do Sul de Santa Catarina, 2019. Disponível em:

<https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/7603/O%20uso%20da%20aromaterapia%20para%20o%20tratamento%20da%20acne%20vulgar%20-%20Revis%c3%a3o%20de%20literatura..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 set. 2020.

PARKER, Steve. **O livro do corpo humano**. 2. ed. Ciranda Cultural Editora e Distribuidora, 2017. 288 p.

BRITO, Ana Guedes et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Rev. Bras. Pi, Med.**, Campinas - Sp, v. 15, n. 4, p. 789-793, 07 nov. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v15n4s1/21.pdf>. Acesso em: 13 out. 2020.

GNATTA, Juliana Rizzo et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, São Paulo, p. 130-136, 29 ago. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v50n1/pt_0080-6234-reeusp-50-01-0130.pdf. Acesso em: 13 out. 2020.

GUISONI, Taise della Giustina; RIBEIRO, Ivete Maria. **Benefícios da argila em procedimentos estéticos**. 2018. 15 f. TCC (Pós-Graduação) - Curso de Estética e Bem Estar, Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul), 2018. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/5603/Artigo%20Taise%20%20Argila-%2012-08-18.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 13 out. 2020.

TOYOKI, Bruna Kaori; OLIVEIRA, Ana Caroline Teixeira de. Argiloterapia: levantamento dos constituintes e utilização dos diferentes tipos de argila. **Revista Eletrônica Belezain**, São Paulo, p. 01-27, 04 dez. 2015. Disponível em: <http://belezain.com.br/adm/uploads/argilok144.pdf>. Acesso em: 13 out. 2020.

FISIOTERAPIA

MOBILIDADE DO QUADRIL E DOR LOMBAR CRÔNICA: REVISÃO SISTEMÁTICA
HIP MOBILITY AND CHRONIC LUMBAR PAIN: SYSTEMATIC REVIEW

Antonio Ângelo dos Santos Netto – netto@hotmail.com - Graduando do curso de Fisioterapia- UniSALESIANO- Lins/SP

Mario RicardoJunior – junior19.1@outlook.com - Graduando do curso de Fisioterapia- UniSALESIANO- Lins/SP

Prof. Me. Jonathan Daniel Telles – jonathan@hotmail.com -Docente- UniSALESIANO- Lins/SP

RESUMO

A dor lombar é um problema com um alto índice de acometimento, que vem limitando indivíduos de realizar suas atividades diárias. Na maioria das vezes a dor nessa região se apresenta de forma inespecífica, ou seja, sem uma causa clara para essa patologia. Acredita-se que as causas mecânicas estejam significativamente ligadas a esse problema, e muitos pesquisadores investigam a relação da mobilidade do quadril com a dor lombar, devido a sua proximidade anatômica e a região lombo-pélvica. Sendo assim o presente estudo teve como objetivo realizar uma avaliação entre a mobilidade do quadril e a dor lombar crônica por meio de uma revisão sistemática. Foram realizadas buscas nas bases de dados Google acadêmico, Pubmed e Scielo para a seleção dos artigos. Critério de inclusão: artigos na língua portuguesa e inglesa que avaliaram a mobilidade do quadril em dois grupos de indivíduos com dor lombar e saudáveis. Critérios de exclusão: foram excluídos artigos em outras línguas e que não avaliaram a mobilidade do quadril em dois grupos de indivíduos com dor lombar e saudáveis. A seleção dos artigos passou por 3 etapas, sendo a primeira a leitura dos títulos, a segunda etapa a leitura dos resumos e a terceira etapa a leitura na íntegra dos artigos. A busca inicial resultou em 95 artigos, foram selecionados para a primeira etapa 38 artigos sendo selecionados para a segunda fase 12 artigos, e por fim para a última etapa foram selecionados 4 artigos. Conclusão: Os resultados apresentam significativa redução de rotação total do quadril em indivíduos que apresentam histórico de dor lombar crônica quando comparados a indivíduos sem histórico de dor lombar.

Palavras-chave: Dor lombar. Mobilidade do quadril. Ritmo lombo-pélvico

ABSTRACT

Low back pain is a problem with a high rate of involvement, which has limited individuals to perform their daily activities. Most of the time the pain in this region is nonspecific, in other words, without a clear cause for this pathology. Mechanical causes are believed to be significantly linked to this problem, and many researchers are investigating the relationship between hip mobility and low back pain, due to its anatomical proximity and the lumbopelvic region. Thus, the present study aimed to carry out an assessment between hip mobility and chronic low back pain through a systematic review. Searches were carried out in the Google academic, Pubmed and Scielo databases for the selection of articles. Inclusion criteria: articles in Portuguese and English that evaluated hip mobility in two groups of individuals with low back pain and healthy. Exclusion criteria: articles in other languages that did not assess hip mobility in two groups of individuals with low back pain and healthy were excluded. The selection of articles went through 3 stages, with the first reading the titles, the second reading the abstracts and the third reading the full articles. The initial search resulted in 95 articles, 38 articles were selected for the first stage and 12 articles were selected for the second stage, and finally, 4 articles were selected for the last stage. Conclusion: The results show a significant reduction in total hip rotation in individuals who have historical of chronic low back pain when compared to individuals without historical of low back pain.

Keywords: Low back pain. Hip mobility. Loin-pelvic rhythm

INTRODUÇÃO

A região lombar ocupa um lugar importante nas preocupações terapêuticas, por apresentar um elevado número de reclamações sobre dor na coluna. (DUFOR; PILLU, 2016).

De acordo com Savigny e colaboradores (2009), a dor lombar é um distúrbio que afeta ou vai afetar a maioria das pessoas em algum momento da vida. Grande parte dessas pessoas afetadas logo retornam as suas atividades diárias normais, mas

uma parte delas acaba desenvolvendo dor lombar crônica, que gera incapacidade limitando esse indivíduo de retornar para suas atividades diárias.

Segundo Fagundes (2013, p. 62), “cerca de 10 milhões de brasileiros estão incapacitados por alguma disfunção nessa região, e acredita-se que 70% da população sofrerão um episódio de dor lombar na vida”.

A maioria das apresentações de dor lombar é de natureza inespecífica, ou seja, nenhuma patologia identificável, como malignidade, infecção, fratura ou doenças inflamatórias. (SAVIGNY et al., 2009 apud AVMAN et al., 2019, p. 38).

Offierski e MacNab (1983) disseram que a proximidade anatômica da articulação do quadril, e suas contribuições associadas à cinemática lombo-pélvica e função, foram reconhecidas como fatores potenciais que contribuem para a dor lombar. (OFFIERSKI; MACNAB apud AVMAN et. al., 2019, p. 38).

Hayes, Sahrman, Van dillen (2009) acreditam que a limitação da amplitude de rotação do quadril pode contribuir para o movimento compensatório na região lombo-pélvica. Resultando mais frequência nessa região durante atividades que exigem rotação do quadril contribuindo para o aumento na carga de baixa magnitude do tecido, microtraumas, sintomas de dor lombar e potencialmente macrotraumas.

Em um estudo de Lee, Wong (2002), relacionaram a relação entre os movimentos da coluna lombar e do quadril, e concluíram que na avaliação da coluna lombar deve-se examinar a cinemática dessas regiões.

E segundo Savigny e colaboradores (2009, p.23), uma melhor compreensão da dor lombar e seus tratamentos são identificados como componente chave para o atendimento.

Com base nessas informações, se torna clinicamente importante a compreensão da relação entre a dor lombar e a mobilidade do quadril, para que possamos contribuir e direcionar as diretrizes no tratamento dessa patologia.

1 ITENS DO DESENVOLVIMENTO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a relação da mobilidade do quadril com a dor lombar crônica por meio de revisão sistemática. Foram realizadas buscas nas bases de dados Google Acadêmico, MedLine e PubMed. Foram encontrados 95 artigos após busca digitando as palavras-chave: dor lombar, mobilidade do quadril e

ritmo lombo-pélvico nas bases de dados descritas acima, a seleção dos artigos passou por três etapas. Na primeira etapa foi realizada a leitura dos títulos e foram selecionados 38 artigos, já na segunda etapa foi realizada a leitura dos resumos, após a leitura dos resumos foram selecionados 12 artigos, e por fim na terceira fase foi realizada a leitura na íntegra dos artigos, selecionando 4 artigos para a realização da revisão. Critérios de inclusão: foram incluídos artigos na língua portuguesa e inglesa que avaliaram indivíduos com dor lombar e a relação com a mobilidade do quadril. Critérios de Exclusão: Foram excluídos artigos em outras línguas e artigos que não avaliaram a relação da mobilidade do quadril com a dor lombar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Almeida e parceiros (2012) compararam a amplitude de movimento de rotação do quadril em judocas com e sem histórico de dor lombar. Foram recrutados 42 participantes (22 homens e 20 mulheres) com idade entre 15 e 23 anos que praticavam o esporte por no mínimo quatro anos com uma rotina de prática de pelo menos duas horas por dia, três dias por semana. Os grupos foram divididos em pessoas que tiveram histórico de dor lombar nos últimos 12 meses e pessoas sem histórico nenhum de dor lombar e foi determinado que a dor lombar devesse ter permanecido por no mínimo duas semanas, totalizando no fim 11 homens e 10 35 mulheres em cada grupo. Os dados mostram que houve uma redução significativa na rotação interna ativa e passiva e rotação total ativa e passiva do membro não dominante no grupo que apresentava histórico de dor lombar, o mesmo não foi encontrado no grupo controle. O grupo com dor lombar (GDL) demonstrou significativa rotação interna menos ativa do membro não dominante (GDL: 27,5 Controle: 38,2), rotação total ativa do membro não dominante (GDL: 80,1 Controle: 87,4 7) e rotação total ativa (GDL: 82,6 Controle: 87,6) do que o grupo de controle. Sem significativas diferenças de escala entre os grupos no que diz respeito à rotação interna ativa do membro dominante (GDL: 34,1 Controle: 37,9), rotação externa ativa dos membros dominante e não dominante (GDL: 51 Controle: 50,1 e GDL: 51,3 Controle: 49,2 respectivamente). Rotação ativa total do membro dominante (GDL: 85,1 Controle: 87,9). Com relação à rotação passiva do quadril, significativa diferença de escala entre os grupos foram detectados para rotação interna do membro dominante e não

dominante (GDL: 41,9 Controle: 46,1 e GDL: 37,1 Controle: 47,3 respectivamente). Total rotação do membro não dominante (GDL: 96,7 Controle: 105,1), e rotação total (GDL: 98,5 Controle: 105). Sem significativas diferenças de escala entre os grupos com relação à rotação externa passiva do dominante e não dominante.

Hayes, Sahrman, Van Dillen (2009), realizaram um estudo para avaliar a relação entre o quadril e a dor lombar em atletas que participam de esportes relacionados a rotação. Para esse estudo foram recrutadas pessoas que participavam de um esporte relacionado a rotação, foram feitos dois grupos, um com atletas com histórico de dor lombar e o outro com atletas sem histórico de dor lombar, o grupo sem histórico de dor lombar foi composto por 17 homens e 7 mulheres com idade média de 26 anos, já no grupo de dor lombar estavam presentes 18 homens e 6 mulheres com idade média de 26 anos, totalizando um total de 48 amostras. Foram obtidas três medidas de rotação medial e lateral do quadril de cada indivíduo, após essas medidas foram comparadas entre os dois grupos. Notou-se uma diferença na ADM de rotação passiva do quadril entre os dois grupos, 36 o grupo com dor lombar apresentou menor ADM de rotação total do quadril do que o grupo sem histórico de dor lombar. Indivíduos com histórico de dor lombar também demonstraram uma diferença na rotação total entre as extremidades inferiores direita e esquerda (média direita de: 56,84°, esquerda: 51,55°) que não estava presente nos indivíduos sem história de lombalgia (direita média 60,26°, esquerda média 62,17). Especificamente, a rotação total do quadril esquerdo foi menor do que a rotação total do quadril direito nos indivíduos com histórico de lombalgia.

Van Dillen e colaboradores (2008) realizaram uma pesquisa para avaliar a amplitude de movimento de rotação do quadril em indivíduos com e sem dor na região lombar que participam de esportes relacionados à rotação. Eles recrutaram 48 participantes (35 homens e 13 mulheres) com idade entre 19 e 47 anos que participavam pelo menos duas vezes por semana de esportes com demanda rotacional. Foram incluídos no grupo com lombalgia 17 homens e 7 mulheres com histórico de dor lombar crônica ou recorrente pelo período mínimo de 12 meses. Os resultados mostraram que o grupo com dor lombar obteve menos amplitude de rotação total do quadril do que o grupo sem dor lombar, e a diferença entre a amplitude de rotação total do quadril esquerdo e direito para o grupo com dor lombar mostrou que a amplitude de rotação total do quadril esquerdo foi menor que a do quadril direito.

Já para o grupo sem dor lombar não houve diferença significativa. A rotação total foi a soma das rotações lateral esquerda e direita e medial dividida por dois. A rotação direita total foi a soma das rotações medial e lateral direita. A rotação esquerda total foi a soma das rotações medial e lateral esquerda. Dois efeitos significativos foram identificados. O principal efeito do grupo foi significativo ($F_{1, 4,76}$, $P_{0,035}$, IC 95% da diferença: 0,24 a 6,28). O grupo LBP teve menos ADM de rotação total do quadril do que o grupo NoLBP. A interação bidirecional do lado do grupo também foi significativa ($F_{1, 5,70}$, $P_{0,022}$). Análises de efeitos simples com um ajuste de Bonferroni revelaram uma significativa diferença entre a rotação total do quadril direito e a rotação total do quadril esquerdo para o grupo DL; rotação total do quadril esquerdo $F_{1, 85}$, $P_{0,36}$). As outras interações de duas vias e a interação de três vias também não foram significativas (tipo de rotação de grupo: $F_{1, 45}$, $P_{0,51}$; lado do tipo de rotação: $F_{1, 02}$, $P_{0,91}$; lado do tipo de rotação do grupo: $F_{1, 40}$, $P_{0,53}$). do foi menor do que a rotação total do quadril direito ($F_{1, 9,20}$, $P_{0,004}$, IC 95% da diferença: 2,60–8,40). Lá não houve diferença significativa entre o total direito e esquerdo rotação do quadril. para o grupo NoLBP ($F_{1, 1,05}$, $P_{0,312}$, IC de 95% da diferença: 1,67–5,09). Com base nos resultados de interação, o grupo LBP exibiu mais assimetria (direita versus esquerda) do movimento de rotação (rotação medial + rotação lateral) do que o grupo NOLBP. Os principais efeitos do tipo de rotação e lado não foram significativos.

Já Roach e colaboradores (2015) realizaram um estudo para analisar se a amplitude de movimento passivo do quadril é reduzida em indivíduos ativos com dor lombar crônica em comparação com grupo controle. Foram utilizadas 60 amostras, sendo 30 indivíduos com histórico de dor lombar (14 homens e 16 mulheres) com idades entre 45 anos, e 30 indivíduos sem histórico de dor (13 homens e 17 mulheres) com idades entre 34 anos. Os indivíduos caracterizados como grupo DL atenderam todos os critérios de inclusão além de sentir dor na região lombar com ou sem sintomas radiculares e duração superior a três meses. Na rotação cada medição foi realizada três vezes e a média das três foi calculada, a amplitude de movimento total do quadril foi à soma de rotação interna mais rotação externa do quadril. Na rotação interna e externa não houve diferença significativa, mas na rotação total do quadril foi possível notar uma diferença na redução da amplitude de movimento no grupo com dor lombar comparado ao controle. A rotação externa do quadril não mostrou

diferença entre os grupos ($F [1, 58] = 0,850, p = . 360$). A rotação externa foi significativamente maior em ambos os grupos no lado esquerdo ($55,97 \pm 11,84$) do que no direito ($50,08 \pm 12,37$), $F [1, 58] = 21,79, p 001$ (Figura 1). Não houve efeito de interação lado a grupo na rotação externa do quadril mediando o efeito do lado ($F [1, 58] = 1,23, p = . 272$).

Não houve efeito significativo do grupo na rotação interna do quadril ($F [1, 58] = 2,55, p = . 116$). A ADM de rotação interna foi significativamente maior no quadril direito ($31,84 \pm 10,41^\circ$) do que no quadril esquerdo ($30,25 \pm 11,00^\circ$) ($F [1, 58] = 4,51, p = . 038$) (Figura 1). Não houve efeito de interação lado a grupo na ROM de rotação interna do quadril ($F [1, 58] = 1,11, p = . 297$).

Houve quase um efeito significativo do grupo na ADM total do quadril, com o grupo NSCLBP tendo amplitudes de movimento insignificamente menores ($80,61 \pm 14,89$) do que os controles ($87,54 \pm 14,81$) ($F [1, 58] = 3,55, p = . 065$). A ADM total foi significativamente menor no lado direito ($81,92 \pm 15,53$) do que no esquerdo ($86,22 \pm 14,17$) ($F [1, 58] = 15,59, p001$). Estes não foram mediados por uma interação lado a grupo ($F [1, 58] = 0,312, p = . 579$).

Os resultados dos artigos analisados expostos na tabela 1 revelam que aqueles com histórico de dor lombar crônica apresentam significativa redução na amplitude de movimento do quadril em comparação a indivíduos sem histórico de dor

AUTORES	TITULO	ANO	MÉTODOS	RESULTADOS
ALMEIDA et al.	Comparison of hip rotation range of motion in judo athletes with and without a history of low back pain.	2012	Mensuração da ADM passiva de rotação do quadril.	Rotação interna ativa do membro não dominante (GDL: 27,5 Controle: 38,2), rotação total ativa do membro não dominante (GDL: 80,1 Controle: 87,4 7) rotação total ativa (GDL: 82,6 Controle: 87,6) . rotação interna ativa do membro dominante (GDL: 34,1 Controle: 37,9), rotação externa ativa dos

		<p>membros dominante e não dominante (GDL: 51 Controle: 50,1 e GDL: 51,3 Controle: 49,2). Rotação ativa total do membro dominante (GDL: 85,1 Controle: 87,9). Rotação passiva do quadril rotação interna do membro dominante e não dominante (GDL: 41,9 Controle: 46,1 e GDL: 37,1 Controle: 47,3). Total rotação do membro não dominante (GDL: 96,7 Controle: 105,1), e rotação total (GDL: 98,5 Controle: 105)</p>	
<p>VAN DILLEN et al.</p>	<p>Range of motion of hip rotation in people with and without lower back pain that participates in sports related to rotation.</p>	<p>2008 Mensuração da ADM ativa e passiva de rotação do quadril.</p>	<p>Grupo com histórico de dor lombar: Rotação total do quadril 54,15°, Rotação total do quadril esquerdo 51,55°, Rotação total do quadril direito 56,84°, Rotação lateral esquerda 24,63°, Rotação lateral direita 28,29°, Rotação medial esquerda 26,92°, Rotação medial direita 28,55°. Grupo controle: Rotação total do quadril 61,21°, Rotação total do quadril</p>

					esquerdo 62,17°, Rotação total do quadril direito 60,26°, Rotação lateral esquerda 31,15°, Rotação lateral direita 30,43°, Rotação medial esquerda 31,03°, Rotação medial direita 29,83°
HAYES et al.	Relationship between the hip and low back pain in participating athletes in sports related to rotation.		2009	Mensuração da ADM passiva de rotação medial lateral do quadril.	Grupo com histórico de dor lombar: Rotação do total do quadril 54,15°, Rotação total esquerda 51,55°, Rotação total direita 56,84°. Grupo controle: Rotação do total do quadril 61,21°, Rotação total esquerda 62,17°, Rotação total direita 60,26°
ROACH et al.	PASSIVE RANGE OF MOTION IS REDUCED IN ACTIVE SUBJECTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN COMPARED TO CONTROLS	HIP OF IS IN	2015	Mensuração da ADM de extensão rotação interna externa passiva do quadril.	A rotação externa do quadril não mostrou diferença entre os grupos, também Não houve efeito significativo do grupo na rotação interna do quadril, Houve quase um efeito significativo do grupo na ADM total do quadril, com o grupo NSCLBP tendo amplitudes de movimento insignificamente menores (80,61 ± 14,89) do que os controles (87,54 ± 14,81) (F [1, 58] = 3,55,

$p = .065$). A ADM total foi significativamente menor no lado direito ($81,92 \pm 15,53$) do que no esquerdo ($86,22 \pm 14,17$) ($F [1, 58] = 15,59, p001$). Estes não foram mediados por uma interação lado a grupo ($F [1, 58] = 0,312, p = .579$)

Elaborada pelos autores, (2020).

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa, na modalidade revisão, sobre a mobilidade do quadril e a dor lombar, apresentaram significativa redução de rotação total do quadril em indivíduos que apresentam histórico de dor lombar crônica quando comparados a indivíduos sem histórico de dor lombar.

Apesar da falta de informações na literatura, esses resultados reforçam ainda mais a importância de uma avaliação completa da mobilidade do quadril em indivíduos com dor lombar crônica, antes do planejamento de um tratamento para pessoas com essa patologia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. P. L.; et al. **Comparison of hip rotation range of motion in judo athletes with and without history of low back pain**. Elsevier. v. 17, p. 231-235, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22281524/>. Acesso em: set. 2020.

AVMAN, M. A.; et al. Is there an association between hip range of motion and nonspecific low back pain? **Musculoskeletal Science and Practice**. A systematic review. v. 42, p. 38-51, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31030110>. Acesso em: mar. 2020.

DIMON JR., T. **Anatomia do corpo em movimento: ossos, músculos e articulações**. 2. ed. Barueri/SP: Manole, 2010.

DUFOUR, M. PILLU, M. **Biomecânica Funcional: Membros, Cabeça, Tronco.** Editora Manole, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449943/>. Acesso em: set. 2020.

EVAN, O. **Exercícios Corretivos para Disfunções de Quadril e Ombro.** Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713884/cfi/0!/4/4@0.00:0.00>. Acesso em: ago. 2020.

FAGUNDES, Djalma José. **Quiropraxia: Diagnósticos e tratamento da coluna vertebral,** Editora Roca Ltda. São Paulo, 2013. [Minha biblioteca]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-412-0245-9/cfi/81!/4/4@0.00:0.00>. Acesso em: jun. 2020.

FAGUNDES, D. S; MANSOUR, N. R. **Cinesiologia e fisiologia do exercício.** Porto Alegre: Grupo A, 2019. 9788595028548. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595028548/>. Acesso em: set. 2020.

FLOYD, R. T. **Manual de Cinesiologia Estrutural .** São Paulo: Manole. 16 ed. 2011. 9788520452639. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452639/>. Acesso em: out. 2020.

HALL, S. J.; **Biomecânica Básica,** 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. 9788527729116. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527729116/>. Acesso em: set. 2020.

HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M.; DERRICK, T. R. **BASES BIOMECANICAS DO MOVIMENTO HUMANO.** 4 ed. São Paulo: Manole. 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520451311/>. Acesso em: out. 2020.

HAYES, H. M, Sahrmann, S. A, Van Dillen L.R. **Relationship between the hip and low back pain in athletes who participate in rotation-related sports.** J Sport Rehabil. 2009, p. 60-75. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19321907/>. Acesso em: set. 2020.

JONES M. A. **Biological risk indicators for recurrent non-specific low back pain in adolescents.** Br J Sports Med. v.39, p. 137-140, 2005. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/39/3/137.full>. Acesso em: out. 2020.

LAIRD, R. A. et al. **Subgroups of lumbo-pelvic flexion kinematics are present in people with and without persistent low back pain.** BMC Musculoskeletal Disorders. v.19, p. 309, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30153815/>. Acesso em: set. 2020.

LEE, R. Y; WONG, T.K. **Relationship between the movements of the lumbar spine and hip.** *Human Movement Science.* v. 21, p. 481-494, 2002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12450680/>. Acesso em: set. 2020.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da Coluna Vertebral.** São Paulo: Manole, 4ª Ed. 2015. 9788520450147. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520450147/>. Acesso em: out. 2020.

MARTINI, Frederic H; TIMMONS, Michael j; TALLISTSCH, Robert B. **Anatomia Humana.** 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=utW_AwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ptBR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=coluna%20lombard&f=false. Acesso em: jun. 2020

NEUMANN D. A.; **Cinesiologia do Aparelho Muscular Fundamentos para Reabilitação.** 2 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

OATIS, Carol A. **Cinesiologia: A Mecânica e a Patomecânica do Movimento Humano.** São Paulo: Manole, 2014. 9788520452578. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452578/>. Acesso em: set. 2020.

PUDLES, Edson; DEFINO, Helton L. A. **A coluna vertebral: Conceitos básicos.** Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582710463/cfi/5!/4/4@0.00:0.00>. Acesso em: jun. 2020

SAVIGNY, P.; et al. **Low back pain: early management of persistent non-specific low back pain.** Londres: Centro Nacional de Colaboração para Cuidados Primários e Royal College of General Practitioners, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20704057/>. Acesso em: ago. 2020.

SADEGHISANI, M. et al. **Correlation between Hip Rotation Range-of-Motion Impairment and Low Back Pain.** A Literature Review. MEDSPORTPRESS. v. 17, p. 42 455-462, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26751745/>. Acesso em: set. 2020.

SALVETTI, Marina de Góes et al. Disability related to chronic low back pain: prevalence and associated factors. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. SPE, p. 16-23, 2012.

TOJIMA M. et al. Three-Dimensional Motion Analysis of Lumbopelvic Rhythm During Trunk Extension. **Journal of Human Kinetics.** v. 50, p. 53-62, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28149341/>. Acesso em: out. 2020.

VAN DILEN, L. R. et al. Symmetry of lumbopelvic and hip rotation synchronization in 2 different subgroups of people with low back pain. **Arch phys med rehabil.** v. 88, p.

351-360, 2007. Disponível em: <https://profiles.wustl.edu/en/publications/symmetry-of-timing-of-hip-and-lumbopelvic-rotation-motion-in-2-di>. Acesso em: set. 2020.

VAN DILEN, L. R. et al. **Hip rotation range of motion in people with and without low back pain who participate in rotation-related sports**. *Physical Therapy in Sport*. v. 9, p. 72-81, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19081817/>. Acesso em: set. 2020.

MOBILIZAÇÃO CERVICAL NA DOR CERVICAL CRÔNICA NÃO ESPECÍFICA: REVISÃO SISTEMÁTICA

*CERVICAL MOBILIZATION IN NON-SPECIFIC CHRONIC CERVICAL PAIN:
SYSTEMATIC REVIEW*

Profº. Me. Jonathan Daniel Telles (Orientador) fisiojonathantelles@gmail.com

Docente em UniSalesiano, Lins – SP

Edson dos Santos Junior edsondosantosjunior@gmail.com

Acadêmico do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP

Antônio Cesar Fernandes de Jesus fisioterapeutaantoniocesar@gmail.com

Acadêmico do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP

RESUMO

A região cervical em seu conjunto vertebral serve de base de sustentação e movimento para o crânio e também como ponto de inserção para os músculos. A condição algica é um processo de resposta a estímulos sensoriais, motores e emocionais que é viabilizado por momentos que excedem o limiar de cada indivíduo. Em 2007, a dor na região cervical foi a segunda razão mais comum apresentada pelos pacientes. Para a resolução deste problema o tratamento por terapia manual é eventualmente utilizado para áreas como a cervical. O objetivo desse estudo foi escrever os efeitos da mobilização cervical na dor cervical crônica não específica. Foram selecionados 10 artigos dos anos de 2013 a 2020, a média de idade foi de 18 a 80 anos, foram encontrados estudos que compararam uma técnica contra outra técnica ou exercícios e placebo com embate com a técnica alvo. A idade dos participantes ficou entre 18 a 83 anos de ambos os sexos. A conclusão mostrou que os efeitos da mobilização cervical na dor cervical crônica inespecífica é uma alternativa viável, segura e mais eficaz quando combinada a outra modalidade terapêutica.

Palavras-chave: Dor cervical crônica. Cervical alta. Mobilização cervical. Mobilidade cervical. Terapia manual.

ABSTRACT

The cervical region in its vertebral set serves as a support and movement base for the skull and also as an insertion point for the muscles. The pain condition is a process of response to, sensory, motor and emotional stimuli that is made possible by moments that exceed the threshold of each individual. In 2007, pain in the cervical region was the second most common reason presented by patients. To solve this problem, treatment by manual therapy is eventually used for areas such as the

cervical. The aim of this study was to write the effects of cervical mobilization on chronic non-specific cervical pain. 10 articles were selected from the years 2013 to 2020, the average age was 18 to 80 years, studies were found that compare done technique against another technique or exercises and placebo with a clash with the target technique. The age of the participants was between 18 and 83 years old for both sexes. The conclusion showed that the effects of cervical mobilization on chronic non-specific cervical pain are a viable, safe and more effective alternative when combined with another therapeutic modality.

Keywords: Chronic neckpain. Upper cervical. Mobilization cervical. Cervical mobility. Manual therapy.

INTRODUÇÃO

A condição álgica é um processo de resposta a estímulos sensoriais, motores e emocionais que é viabilizado por momentos que excedem o limiar de dor de cada indivíduo proporcionando a fadiga induzida e aumentando comprometimento de outras regiões (TINAZZI, 2000 apud FISHER,2015).

Para a resolução desta problemática o tratamento por terapia manual será eventualmente utilizado para as áreas estipuladas como a cervical através de técnicas de mobilização (LASCURRAIN-AGUIRRIBEÑA, 2019). Esta extensão anatômica é uma via de transição informativa nas condições ascendentes e descendentes do controle estrutural sobre as condições extrínsecas do meio. O fornecimento de informações proprioceptiva concentra-se em grande valor na região, visto que há uma dissipação desse conteúdo para o sistema de controle postural (TRELEAVEN, 2008 apud FISHER,2015).

Há uma amálgama de informações colaborativas para ter a anexação da dor no indivíduo, este fenômeno fornece ao cérebro condições adaptativas, tornando a dor única e exclusiva de cada ser, com procedências diferentes e posteriormente resultados inquietantes (BUTLER, 2009).

Certamente a coleta dessas informações que estão contidas em resultados de estudos, acelera de forma exponencial o conhecimento científico sobre as resoluções que se divergem sobre o tema, filtrando e sintetizando resultados para o auxílio dos profissionais no tratamento adequado baseado em evidência (MANCINI, 2007). Woodfield III et al., (2015) sugeriram que o realinhamento da vértebra atlas pode estar associada a uma melhora significativa nas condições do quadro de dor de

cabeça e na qualidade de vida. O estudo também incentiva outros estudos para confirmação desses resultados.

Resultados de um estudo realizado por Malo-Urriés *et al.*, (2017) relataram a melhora imediata na mobilidade cervical superior compreendida em C1-C2, após aplicação de técnica de mobilização. Porém na intensidade da dor de cabeça não houve diferença significativa.

Bakris *et al.*, (2007) apresentaram resultados sólidos relacionados ao realinhamento da vertebra atlas sobre a redução na pressão arterial. Comparou essa atenuação da pressão arterial a administração de dois medicamentos anti-hipertensivos diferentes. Constatou também que essa diminuição na pressão arterial persistiu por oito semanas.

A importância do tratamento conservador para dor cervical crônica não específica vem ganhando cada vez mais destaque, uma vez que é uma das causas que mais apontam acometimento nas pessoas. Estudos veem apresentando os mais variados efeitos da mobilização ou manipulação cervical, demonstrando sua importância clínica e seus vastos benefícios no organismo.

Desta forma o objetivo desse estudo foi descrever os efeitos da mobilização cervical na dor cervical crônica não específica, levando em conta os seguintes fatores: a) técnica; b) números de participantes c) idade; d) intensidade da dor Pré e Pós; e) tempo de intervenção e d) tratamento.

DESENVOLVIMENTO

Mecanismo neurofisiológico da dor

A sensação de dor é subjetiva de pessoa para pessoa, isso porque o armazenamento de informações do córtex de cada um é seletivo para determinados pontos informativos. Caso haja a sensação perturbadora ocorrerá a ativação de um sistema de analgesia encontrado no encéfalo. Para qualquer procedimento que a estrutura humana atravesse, caso se sinta lesionado, ele acionará a dor como mecanismo de defesa primário (GUYTON, 2011).

Diversas variáveis podem contribuir dentro dos seus detalhes para a ocorrência de dores, como a idade, gênero e cultura. Elas conseguem alimentar o cérebro a ponto do mesmo se acostumar ou se perturbar com determinados cenários. Isso projeta um

mapa sensorial no encéfalo, incluído por um corpo virtual, este contexto permite saber onde a estrutura física esta, e caso desperceba o acesso ao sistema virtual ocorreria a sensibilização do córtex para uma área que não exista mais no corpo, reputado como dor fantasma (BUTLER, 2009).

Os estímulos nocivos são captados por nociptores, nesta classe haverá os polimodais com fibras do tipo C e os específicos com fibras A Delta, com característica de ser mais mielinizada do que em relação à tipo C. O Impulso abrirá canais de cálcio que contribuirá para levar os estímulos pelos axônios até a raiz dorsal da medula. Esse tráfego ocorrerá no neurônio primário (MINSON, 2015).

O trato espino talâmico localizado no corno posterior da medula receberá as informações em suas lâminas, estas serão receptores para as determinadas fibras ativadas. Substâncias como glutamato e substancia P estarão sendo liberados na fenda sináptica para a projeção ascendente do estímulo. A modulação da dor será de acordo com componentes que beneficiara ativação dos nociptores como inflamação e compreensão neural e aqueles contribuirá para a sua ausência de atividade, isso inclui componentes afetivos, aprendizados de ações de esquiva e adaptação ao cenário (MINSON, 2015).

Quando a tolerância de substancias químicas excedem o limiar na fenda sináptica, a ocorrência do fenômeno hiperalgia ou sensibilização central alterando a normalidade receptora e promovendo a alodina. Neste cenário o comprometimento físico ou térmico de baixa nível ou nulo que contribuiria para gerar dor, começa então a originar. Quando essa característica acontece com neurotransmissores na estrutura lesionada, estará ocorrendo a hiperlarga periférica (MINSON, 2015).

Dor cervical

A dor cervical é uma condição altamente prevalente e incapacitante que é frequentemente tratada com mobilizações passivas. Sessenta e cinco por cento das pessoas com dor cervical relatam dor em pelo menos em um movimento fisiológico dessa região sendo esses a flexão, extensão, flexão lateral ou rotação. Parte desse sintoma está atribuído a alteração na função muscular dessa região (LASCURRAIN-AGUIRRIBENÑA *et al.*, 2019).

Estima-se que 66% da população sofra de dor na região cervical em algum momento da vida. Em 2007, a dor na região cervical foi a segunda razão mais comum

apresentada pelos pacientes (COULTER, 2019). Carrollet *et al.*, (2009 apud LLUCH *et al.*, 2013) cita que, três quartos das pessoas com dor no pescoço atualmente terão recorrência em 1 a 5 anos.

O início da dor nessa região pode estar relacionado a um mecanismo de trauma, por exemplo (chicote) ou alterações relacionadas ao trabalho e degeneração das articulações. Aproximadamente 50% terão sintomas contínuos por meses ou anos após uma lesão com efeito chicote e, 10 a 20% terão dor intensa após 7 anos. Esses sintomas envolvem mudanças físicas e psicológicas. Alguns destes sintomas podem ser devido a mecanismos centrais de sensibilização, um fenômeno principalmente em pacientes com lesões traumáticas. Indivíduos com dor cervical crônica não traumática também podem apresentar sintomas variados, além da dor, como limitações funcionais e mudanças psicológicas (RIS, 2017).

Uma causa mecânica contribuinte de dor cervical recorrente pode ser distúrbios no controle motor da coluna cervical que podem aumentar o risco de micro / macrotrauma das estruturas cervicais (BOGDUK e MCGUIRK, 2006; PEARSON *et al.*, 2004 apud LLUCH *et al.*, 2013). Nesse mesmo raciocínio (FALLA *et al.*, 2004 apud LLUCH *et al.*, 2013) relata que há uma ativação reduzida dos músculos flexores cervicais profundos durante o movimento de flexão cervical e que, ocorre um aumento da ativação dos músculos superficiais durante o mesmo movimento (por exemplo, o esternocleidomastóideo e escalenos anteriores), indicando uma reorganização da estratégia motora para realizar a tarefa.

Neumann (2011) explica que metade do movimento de rotação crânio cervical acontece na articulação atlantoaxial. Desta forma sendo a articulação atlantoaxial responsável por grande parte do movimento de rotação dessa região, um bloqueio articular pode levar a diminuição da amplitude de movimento da mesma CLEMENTS(2001). As alterações da região C1, C2 e C3 também correspondem em média 50% das alterações da região cervical (LEMOS, 2012).

Mobilização articular

Podemos definir a mobilização como um uma técnica passiva praticada dentro terapia manual que tem como objetivo restaurar disfunções articulares e musculoesqueléticas (KISNER, 2016).

São divididas em quatro estágios com diferentes amplitudes de movimento, sendo o estágio I: são aplicados pequenos oscilações de forma rítmica e rápido no início do movimento, no estágio II: são aplicados oscilações rítmicas de grande amplitude sem alcançar o limite da articulação, no estágio III: os movimentos são aplicados de modo rítmico e de grande amplitude até o limite articular, estimulando a resistência do mesmo, e por último, o estágio IV: são feitas movimentos rítmicos de pequena amplitude no limite da mobilidade disponível, forçando a resistência do tecido (KISNER, 2016).

Neurotransmissores inibitórios

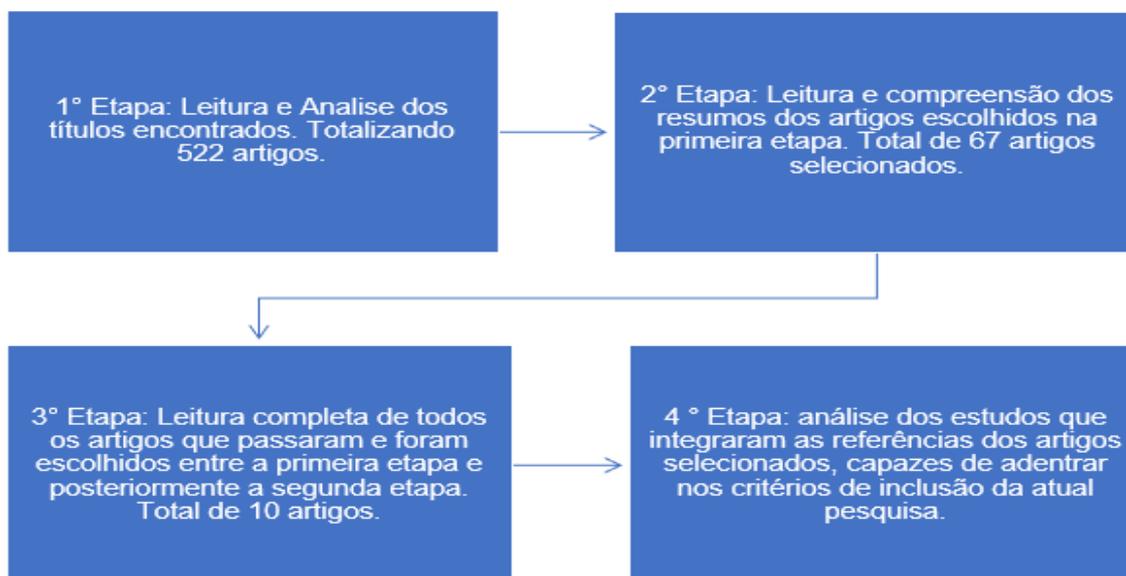
Guyton(2011) diz que a inibição se inicia através do fenômeno de abertura dos canais de íons cloreto, onde ocorre o tráfego de carga negativa. O aumento de íons potássio para fora da membrana e a ativação receptora que inibem as funções metabólicas. A dopamina, glicina junto com o gaba, são poderosos inibitórios. A serotonina por sua vez participa da mesma ação, porém ela está sinergicamente vinculada ao humor, como também ao sono.

Minson (2015) também completa mencionando que a situação mais reconhecida dentre inibição do estímulo doloroso é a teoria instalada por Melzak e Wall, expondo que a excitação de determinadas fibras poderia paralisar as ativ de pequeno calibre, o estímulo através de terapias manuais pode levar a esse limiar, assim como a eletro estimulação transcutânea. Atuando contra o desfecho da sinapse, a norepinefrina paralisa a secreção de substancia P antes do neurônio iniciar o processo sináptico. Assim como no corno dorsal, que se concentra alta quantidade de encefálicas, betaendorfina e dinorfinas, opóides que inibem neurotransmissores pré-sinápticos.

RESULTADOS

A estrutura percorrida para selecionar as publicações foram divididas em partes para

melhor a elaboração da pesquisa. **QUADRO 1:**



Fonte: elaborado pelos autores, 2020.

As características encontradas nos estudos presente, demonstraram as seguintes informações contida no QUADRO 2: as amostras de participantes foram em média de 18 a 83, com faixa etária de 18 a 80 anos. Apenas dois estudos foram realizados somente com mulheres, sendo todos os restantes com ambos os gêneros. Foram inclusos estudos entre os anos de 2013 a 2020.

QUADRO 2: características das publicações sobre os efeitos da mobilização cervical na dor cervical crônica não específica.

Autor e ano	Amostra	Faixa de idade	Gênero
Valera-Caleroat <i>al.</i> , (2019)	83	18 a 65 anos	Masc/Fem
Lluchat <i>al.</i> , (2013)	18	18 a 60 anos	Feminino
Lizisat <i>al.</i> , (2020)	60	25 a 60 anos	Masc/Fem
Bernal-Utreraat <i>al.</i> , (2020)	69	18 a 50 anos	Masc/Fem
Lee.; Lee. (2017)	18	58.0 ± 1.6 / 59.0 ± 2.4	Feminino
Kim; Chung; Jung., (2017)	30	25 a 60 anos	Masc/Fem
Domingues., (2019)	64	18 a 65 anos	Masc/Fem

Pérez <i>at al.</i> , (2013)	51	20 a 65 anos	Masc/Fem
Malo-Urriésat <i>al.</i> , (2017)	82	18 a 80 anos	Masc/Fem
Farooqat <i>al.</i> , (2017)	68	20 a 65 anos	Masc/Fem

Masc: Masculino; Fem: Feminino.

As características encontradas no tratamento e resultados estão descritas no QUADRO 3: os tratamentos encontrados apresentaram a mobilização articular aplicada entre 2 a 10 minutos, sendo aplicação única ou divididas em series de até 3x com intervalo de descanso entre uma serie e outra de 10 segundos a 1 minuto. A duração do tratamento teve média de 1 a 12 sessões divididas de 2 a 8 semanas e os resultados foram apresentados em pré-intervenção e pós-intervenção. Foram utilizados como meio de avaliação para dor a escala visual analógica (EVA) e o neck disability index (NDI), os valores obtidos foram através de um cálculo por média. Foram selecionados estudos entre 2013 a 2020.

QUADRO 3: características do tratamento e resultados obtidos. (continua)

Autor e Tratamento Ano	Tempo de Intervenção	Resultados Pré- intervenção	Resultados Pós- intervenção
Valera-Calero et al., (2019) mobilização articular 3x series de 1 minuto com 1 minuto de descanso.	1 sessão	(eva) 6.42±.25 (ndi) 23.07±1.85	(eva) 4.25±.38 (ndi) 15.04±2.39
Lluch et al., (2013) 2 minutos de mobilização na cervical alta, seguido de 1 minuto de movimentos de flexão crânio-cervical.	1 sessão	(eva) 2.5 ± 1.5	(eva) 1.8 ± 1.5

Liziset al., (2020)	3 minutos de crioterapia e após, foi realizado intervenção com mobilização articular.	2x por semana durante 5 semanas	(eva) 4.5 ± 2.1 (ndi) 20.1 ± 9.2	(eva) 0.4 ± 0.5 (ndi) 5.5 ± 3.5
Bernal-Utrera et al., (2020)	Mobilização articular 3x series de 2 minutos com 1 minuto de descanso.	1x por semana durante 3 semanas	(eva) 41.95± 4.03 (ndi) 27.32 ± 8.80	(eva) 18.23 ±4.33 (ndi) 11.23 ±8.42
Lee.; Lee. (2017)	Foi aplicado exercícios combinados com mobilização articular.	3x por semana durante 2 semanas	(eva) 4.9 ± 0.3 (ndi) 17.2 ± 3.1	(eva) 1.4 ± 05 (ndi) 8.6 ± 1.9
Kim.; Chung.; Jung. (2017)	Mobilização cervical por tração associada com mobilização neural durante 10 minutos.	3x por semana durante 8 semanas	(ndi) 21,67±4,12	(ndi) 10,60±2,82
Domingues et al., (2019)	Mobilização cervical combinada com exercícios terapêuticos.	12 sessões durante 6 semanas	(eva) 6 – 7,75 (ndi) 13,5- 26,75	(eva) 1–2,51 (ndi) 3,25-9,81

Pérez et al., (2013)	Mobilização articular 3x series de 2 minutos com 1 minuto de descanso	4 sessões durante 2 semanas	(eva) 2,7 ± 1,9 (ndi) 16,5 ± 7,8	(eva) 0,8 ± 1,6 (ndi) 10,7 ± 9,4
Malo-Urriés et al., (2017)	30 minutos de tratamento com series de 30 segundos com 10 segundos de descanso.	1 sessão	(eva) 1.31 ± 2.25	(eva) 0.72 ± 1.19
Farooq et al., (2017)	Series e tempo foi determinado pelo fisioterapeuta.	10 sessões durante 4 semanas	(eva) 5.97 ± 1.78	(eva) 2 ± 1.30

DISCUSSÃO

Valera-Calero et al., (2019) compararam a intervenção da manipulação com a mobilização cervical e apresentaram resultados onde houve um aumento na concentração de cortisol imediatamente após o tratamento em pessoas com dor cervical crônica. Esse aumento estaria ligado ao um mecanismo neurofisiológico que podem desempenhar um papel nos efeitos hipoalgésicos que seguem a aplicação de ambas as intervenções.

No mesmo sentido Lluçet et al., (2013) compararam os efeitos imediatos de exercício de flexão crânio-cervical em comparação a mobilização passiva mais flexão crânio-cervical assistida. Os resultados encontrados em ambas as intervenções ativas e passivas indicaram alívio no sintoma de dor, mas apenas o grupo de exercícios melhorou em uma tarefa da função motora, destacando a importância de atividades ativas específicas no tratamento para melhorar o controle motor da coluna cervical.

Em um estudo multimodal Farooq et al., (2017) compararam os efeitos da mobilização cervical associado a fisioterapia de rotina contra somente fisioterapia de rotina. A técnica utilizada tratava-se de uma mobilização oscilatória poster anterior,

onde o paciente se encontrava em decúbito ventral, conforme descrito por Maitland, (2005). Os resultados apresentados mostraram, que a combinação entre a mobilização cervical e fisioterapia de rotina, teve melhores efeitos no alívio da dor, amplitude de movimento e resistência dos músculos flexores em pessoas com dor cervical crônica.

Malo-Urriés et al., (2017) compararam o uso da mobilização cervical a um grupo controle. A técnica utilizada apresentava o paciente em decúbito dorsal, com a coluna cervical em posição neutra. O terapeuta colocou a mão dorsalmente a nível do arco vertebral de C1 com a borda radial do dedo indicador. A outra mão foi colocada posteriormente sob o occipital, com o ombro posicionado anteriormente em relação a testa do paciente, aplicando a mobilização direcionada dorsalmente do ombro até que o terapeuta sentisse uma resistência e então era aplicado um pouco mais de pressão para o alongamento da articulação. Os resultados descritos nesse estudo demonstraram um alívio imediato na dor em indivíduos com dor cervicogênica.

Pérez et al., (2013) compararam três técnicas de terapia manual, nas quais consistiam na manipulação de alta velocidade, mobilização articular e a técnica de Snag. Para a técnica de mobilização o paciente se encontrava em decúbito ventral e o fisioterapeuta aplicava a técnica pósterio anterior unilateral com movimentos oscilatórios. Os resultados encontrados sugeriram melhora no sintoma de dor cervical crônica em todas as técnicas aplicadas, porém nenhuma diferença significativa entre uma técnica e outra foi percebido.

Liziset al., (2020) concluiu em um estudo que o uso da crioterapia associada com mobilização cervical promoveu alívio significativos na intensidade da dor em indivíduos com dor cervical crônica. O estudo comparou o uso da crioterapia associado a mobilização com outro grupo com essas mesmas técnicas.

Bernal-Utrera et al., (2020) apresentaram resultados que coincidem com outros estudos que compararam técnicas de terapia manual. Esse estudo associou as técnicas de manipulação de torácica alta, com mobilização cervical e inibição dos músculos suboccipitais em comparação a terapia por exercícios e um grupo placebo. Os resultados foram obtidos a curto e médio prazo e, concluiu – se que o uso da terapia manual promoveu uma diminuição significativa no sintoma de dor a curto prazo, enquanto o uso de exercício promoveu uma melhora na deficiência cervical a

médio prazo. Ambas as técnicas superaram o grupo placebo, porém não houve diferença significativa entre as duas intervenções.

No mesmo sentido Lee(2017) associou a mobilização articular de Maitland grau III e IV, na cervical e torácica com exercícios, em comparação a um grupo que realizou somente exercícios. E concluiu inúmeros efeitos benéficos na combinação de tratamento, tendo destaque para a diminuição da intensidade da dor percebida pelo paciente.

Kim(2017) concluiu que o uso da tração cervical associado a mobilização neural promoveu melhoras nos sintomas de dor por radiculopatia cervical. O estudo comparou essa modalidade de tratamento com o uso somente da tração cervical manual. Os resultados apresentaram uma melhora de sintomas persistente de até oito semanas.

Domingues *et al.*, (2019) sugere que o uso da terapia manual como técnica de mobilização para região cervical combinada com exercícios terapêutico, promoveu melhoras na dor cervical no acompanhamento de até 3 meses, em indivíduos com dor cervical crônica não específica. O estudo comparou a combinação desse tratamento com a fisioterapia de rotina.

CONCLUSÃO

Não foi encontrado comprovação sobre a eficácia do uso isolada da técnica de mobilização cervical em pacientes com dor cervical crônica não específica em comparação a outra modalidade de tratamento. No entanto a mobilização cervical articular é uma técnica que pode ser usada como um meio de tratamento alternativo para esses acometimentos. As técnicas de mobilização são encontradas em diversos tipos e tempos de aplicações diferentes, e quando associada a outro meio de tratamento demonstraram ter um potencial maior no alívio de sintoma de dor de acordo com os resultados observados, bem como, uma proposta de tratamento com mais de uma sessão durante algumas semanas tem seus efeitos mais acentuados. Desse modo os efeitos da mobilização cervical na dor cervical crônica inespecífica tornam-se uma alternativa viável, segura e mais eficaz quando combinada a outra modalidade terapêutica e realizadas com mais de uma sessão.

REFERÊNCIAS

BAKRIS, G. et al. Atlas vertebra realignment and achievement of arterial pressure goal in hypertensive patients: a pilot study. **Journal of human hypertension**. v. 21. n. 5. p. 347-352. 2007. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17252032/>> acesso em: 05 jun. 2020

BERNAL-UTRERA, Carlos et al. Manual therapy versus therapeutic exercise in non-specific chronic neck pain: a randomized controlled trial. **Trials**. v. 21. n. 1. p. 1-10. 2020. Disponível em: <<https://search.pedro.org.au/search-results/record-detail/61825>> acesso em: 06 jun. 2020

BUTLER, D. A. **Explicando a dor**. NeuroOrthopedic Institute, Adelaide, Austrália 2009. acesso em: 05 jun. 2020

COUTER, I. D., et al. Manipulation and mobilization for treating chronic nonspecific neck pain: a systematic review and meta-analysis for an appropriateness panel. **Pain Physician**, v. 22. n. 2. p. E55. March. 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6800035/>> acesso em: 20 mar. 2020

CLEMENTS, B.; GIBBONS, P.; MCLAUGHLIN, P. The amelioration of atlanto-axial rotation asymmetry using high velocity low amplitude manipulation" Is the direction of thrust important?. **Journal of Osteopathic Medicine**. v. 4. n. 1. p. 8-14. 2001. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1443846101800381>> acesso em: 05 jun. 2020

DOMINGUES, L. et al. Is a combined programme of manual therapy and exercise more effective than usual care in patients with non-specific chronic neck pain? A randomized controlled trial. **Clinical Rehabilitation**. v. 33. n. 12. p. 1908-1918. 2019. Disponível em: <<https://search.pedro.org.au/search-results/record-detail/58631>> acesso em: 06 jun. 2020

FAROOQ, N. M. et al. The effects of neck mobilization in patients with chronic neck pain: A randomized controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**. v. 22. n. 1. p. 24-31. 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S136085921730030X>> acesso em: 04 mar. 2020

FISHER, R. A.; BACON, J. C.; MANNION, J. V. H. The effect of cervical spine manipulation on postural sway in patients with nonspecific neck pain. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**. v. 38. n. 1. p. 65-73. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25467613/>

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 11ª ed. Rio de Janeiro, Elsevier, 2006. acesso em: 01 mar. 2020

KAPANDJI, I. A. **O que é biomecânica**. Barueri, SP. Manole, 2013. acesso em: 9 mai. 2020

KIM, DG.; CHUNG, H. S.; JUNG, B. H. The effects of neural mobilization on cervical radiculopathy patients' pain, disability, ROM, and deep flexor endurance. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**. v. 30. n. 5. p. 951-959. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28453446/>> acesso em: 27 mai. 2020

KISNER, C.; Colby, A. L. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 6. ed. Barueri, SP. Manole, 2016. acesso em: 9 mai. 2020

LASCURAIN-AGUIRREBEÑA, I. et al. Immediate effects of cervical mobilisation on neck muscle activity during active neck movements in patients with non-specific neck pain. A double-blind placebo controlled trial. **Physiotherapy**. July. 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031940619300793>> acesso em: 27 mai. 2020

LEE, KS.; LEE, JH. Effect of Maitland mobilization in cervical and thoracic spine and therapeutic exercise on functional impairment in individuals with chronic neck pain. **Journal of Physical Therapy Science**. v. 29. n. 3. p. 531-535. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28356648/>> acesso em: 25 mai. 2020

LEMO, T. V.; PEREIRA, L. M.; FIGUEREDO, A. A. Tratamento Quiroprático nas Cefaleias Crônicas por Compressão da Artéria Vertebral: Uma Análise Retrospectiva. **Revista Movimenta**. v. 5. n. 2. 2012. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/279190726>> acesso em: 30 junho. 2020

LIZIS, P. et al. Cryotherapy With Mobilization Versus Cryotherapy With Mobilization Reinforced With Home Stretching Exercises in Treatment of Chronic Neck Pain: A Randomized Trial. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0161475420300051>> acesso em: 1 jun. 2020

LLUCH, Enrique et al. Immediate effects of active craniocervical flexion exercise versus passive mobilisation of the upper cervical spine on pain and performance on the craniocervical flexion test. **Manual therapy**. v. 19. n. 1. p. 25-31. 2014. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1356689X13000891>> acesso em: 9 mai. 2020

MALO-URRIÉS, M. et al. Immediate effects of upper cervical translatoric mobilization on cervical mobility and pressure pain threshold in patients with cervicogenic headache: A randomized controlled trial. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**. v. 4. n. 9. p. 649-658. November/December. 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29229055>> acesso em: 25 ago. 2020

MANCINI, M. C. Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. 2007. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12.pdf>> acesso em: 9 jun. 2020

MINSON, F. P.; Morete, M. C.; MARANGONI, M. A. **Dor**. Manuais de especialização. 10 ed. Barueri – SP. Manole, 2015. acesso em: 5 jun. 2020

NEUMANN, D. A. **Cinesiologia do aparelho musculo esquelético**: fundamentos para reabilitação. 2. ed. São Paulo: Elsevier Ltda, 2011.

PÉREZ, I. H. et al. Isonbetterthananother?: A randomizedclinicaltrialof manual therapy for patientswithchronicneckpain. **Manual therapy**. v. 19. n. 3. p. 215-221. 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24467843/>> acesso em: 5 jun. 2020

RIS, Inge et al. Chronicneckpainpatientswithtraumaticor non-traumaticonset: Differences in characteristics. A cross-sectionalstudy. **Scandinavianjournalofpain**. v. 14. n. 1. p. 1-8. 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1877886016300945>> acesso em: 30 mar. 2020

VALERA-CALERO, A. et al. Endocrine response after cervical manipulativonandmobilization in peoplewithchronic me chanicalneckpain: a randomizedcontrolledtrial. **EuropeanJournalofPhysicalandRehabilitation Medicine**. v. 55. n. 6. p. 792-805. 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30621368/>> acesso em: 3 ago. 2020

WOODFIELD III, C. H. et al. Effectof Atlas Vertebra e Realignment in SubjectswithMigraine: AnObservationalPilotStudy. **BioMedResearchInternational**. v. 2015. p. 18. October 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26783523/>>acesso em: 27 ago. 2020

Tratamento Fisioterapêutico na Cefaleia: Revisão de Literatura *Physiotherapeutic treatment in headache: Literature review*

Prof.º. Me. Jonathan Daniel Telles (Orientador) fisiojonathantelles@gmail.com
Docente em UniSalesiano, Lins – SP
Juliani Carolini Velasco juliani.velasco14@hotmail.com
Acadêmica do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP
Milena Braga Frigatto milena.frigatto@outlook.com
Acadêmica do curso de fisioterapia em Unisalesiano, Lins – SP

RESUMO

A cefaleia é um sintoma frequentemente encontrado na prática clínica, representando uma das queixas mais comuns de muitas pessoas, mostrando várias incidências em homens e mulheres. O objetivo do trabalho é investigar a eficácia do tratamento fisioterapêutico na mobilidade cervical com base em estudos, livros e artigos relacionados ao tema proposto. Este estudo realizado é uma revisão sistemática no período de 2015 a 2020 no qual a pesquisa foi realizada na base de dados, *PubMed*, *MedLine*, *Scielo* e *lilac* onde 12 artigos foram selecionados e entre os artigos selecionados foi possível verificar a eficácia das técnicas de terapia manual sobre indivíduos com déficit de mobilidade cervical com estudos publicados de 2015 a 2020. A presente revisão encontrou resultados positivos com base nas metodologias utilizadas nos estudos e artigos apresentados, proporcionado pela prática de técnicas fisioterapêuticas de terapia manual sobre indivíduos com cefaleia tensional.

Palavras-chave: Cefaleia do tipo tensional (CTT). Técnicas fisioterapêuticas. Mobilidade cervical.

ABSTRACT

Headache is a symptom frequently found in clinical practice, representing one of the most common complaints of many people, showing several incidences in men and women. The objective of the work is to investigate the effectiveness of physical therapy treatment on cervical mobility based on studies, books and articles related to the proposed theme. This study is a systematic review in the period from 2015 to 2020 in which the research was conducted in the database, *PubMed*, *MedLine*, *Scielo* and *lilacs* where 12 articles were selected and among the selected articles it was possible to verify the effectiveness, of the therapy of manual techniques, on individuals with cervical mobility deficit, with studies published from 2015 to 2020. The present review found positive results based on the methodologies used in the studies and articles presented, provided by the practice of physical therapy techniques of manual therapy on individuals with tension headache.

Keywords: Tension-type headache (CTT). Physiotherapeutic techniques. Cervical mobility.

INTRODUÇÃO

A prevalência da cefaleia é demonstrada por vários estudos mundiais. Estes mostram a alta incidência em homens e mulheres, de todas as faixas etárias. A cefaleia é um sintoma frequentemente encontrado na prática clínica, representando uma das queixas mais comuns de muitas pessoas. Estima-se que 80% da população irão sofrer de dor de cabeça em uma determinada fase da vida. Estudos epidemiológicos de cefaleia têm sido realizados com o intuito de reconhecer e aprimorar suas características, para um melhor entendimento fisiopatológico (ZÉTOLA *et al.*, 1998).

A mobilização articular se refere a movimentos executados de maneira passiva e lenta, em grande amplitude, onde visam a recuperação das disfunções ocorridas nos movimentos artrocinemáticos, com isso ela melhora a congruência articular, diminui o atrito mecânico na articulação, ameniza a dor, edema, e por consequência sua função biomecânica. Podem ser tanto movimentos acessórios como fisiológicos, ou combinados para ter melhor resultado da técnica. (RESENDE *et al.*, 2006).

Os movimentos passivos executados podendo ser eles fisiológicos, ou movimentos nos planos cardinais cinesiologicos (sagital, coronal e transverso), são eles: flexão, extensão, rotação, adução, abdução, pronação e supinação, ou movimentos acessórios, que são os mais utilizados na área da terapia manual são movimentos que não podem ser executados isoladamente de forma ativa, somente de forma passiva pelo fisioterapeuta, são eles: aproximação, separação, deslizamento, rolamento e giro. Na mobilização os movimentos são suaves, lentos e o paciente ativamente pode controlar através da contração muscular ou retirada do membro em caso de sentir desconforto. (BARRAK, ROSEN, SOFER, 1990).

As técnicas de mobilizações articulares foram muito estudadas nas últimas décadas devido a sua grande eficácia nos tratamentos em terapia manual para a coluna vertebral. O estudo realizado é uma revisão bibliográfica onde iremos comparar artigos que apresentem os efeitos das técnicas de terapia manual com ênfase na melhora da mobilidade cervical.

MÉTODOS

Este estudo realizado é uma revisão sistemática no período de 2015 a 2020 no qual a pesquisa foi realizada na base de dados, PubMed, MedLine, Scielo, lilacs e na busca foram utilizados os seguintes termos/descriptores na busca foram utilizados os seguintes termos/descriptores “tensionheadache”, “manual therapy”, “treatment in tensionheadache”, “cervical mobility”, “cervical mobilitydeficit”, “cefaleia tensional”, “terapia manual”, “tratamento fisioterapêutico”, “mobilidade cervical” e “déficit de mobilidade cervical” com os complementos “and”, “in” e “e” e “na”. Para a realização, foram considerados os seguintes critérios de inclusão; (a) publicações em português e inglês; (b) período de publicação de 2015 a 2020; (c) população-alvo composta por

indivíduos diagnósticos ou queixosos de déficit de mobilidade cervical associados com sintomas de cefaleia tensional, de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos; (d) o efeito das técnicas de terapia manual para sanar indivíduos com cefaleia tensional.

Estudos que utilizaram artigos de meta-análise, revisão sistemática, revista de literatura, dissertação, monografias foram incluídos com o tema de anatomia, cinesiologia e biomecânica e neurologia, e foram excluídos artigos relacionados à avaliação do limiar de dor do paciente. A seleção dos estudos foi realizada em três partes: 1ª etapa – leitura dos títulos; 2ª etapas – leitura dos resumos dos artigos selecionados na 1ª etapa - leitura dos títulos; 3ª etapa leitura na integra dos artigos selecionados na 2ª etapa, e inclusão de outros estudos, contendo referência desses artigos que poderiam atender aos critérios de inclusão.

Dos estudos selecionados, serão analisados os seguintes aspectos; a) tipo de intervenção, b) público alvo, c) metodologia de treinamento aplicada técnicas fisioterapêuticas utilizadas, d) resultados obtidos.

Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados
Stroppa-Marques et al	2017	Lilimar de dor muscular à pressão e influência da postura craniocervical em indivíduos com cefaléia tensional episódica	60 adultos entre 18 e 27 anos	Os indivíduos foram divididos em dois grupos: grupo controle (G1) e grupo com cefaleia tensional episódica (G2). Foi usando um dinamômetro para avaliar o limiar de dor por pressão e a fotogrametria para avaliar a lordose cervical e a protrusão cefálica	Nos dois grupos os músculos trapézio superior, suboccipital e esternocleidomastóideo apresentam menor sensibilidade a dor apresentando maior limiar de dor por pressão e os ângulos de lordose cervical e protrusão cefálica foram bem menores comprovando a eficácia de técnicas fisioterapêuticas
Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados

Espí-Lopez <i>et al</i>	2016	As técnicas de terapia manual têm um efeito positivo sobre a qualidade de vida em pessoas com cefaleia do tipo tensional? Um ensaio clínico randomizado	Homens e mulheres entre 18 e 65 anos	Os pacientes foram divididos em quatro grupos: pressão inibitória suboccipital; manipulação espinhal suboccipital; uma combinação dos dois tratamentos; A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário SF-12 com técnicas de SNAGS em C1/C2	Dentre todos os grupos exceto o grupo controle demonstraram melhora na dor e reintegração social, ressaltando a eficácia da terapia manual em indivíduos com CTT quando aplicada técnicas na região suboccipital além duma melhora na qualidade de vida no geral.
Del Blanco Muñiz e Zaballos	2018	Cefaleia do tipo tensional. Revisão narrativa do tratamento fisioterapêutico	26 artigos revisados com tema de CTT abordando evidências de eficácias fisioterapêuticas	Combinação de técnicas de mobilização com alongamento e massagem muscular	A evidência clínica publicadas de fisioterapia se mostraram eficazes no atendimento de pacientes com CTT, embora o estudo ressalte a importância de mais estudos publicados na área.
Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados

Kuč MD <i>et al</i>	2018	O papel da mobilização de tecidos moles na redução de queixas orofaciais e gerais em um paciente com anomalia de Kimmerle e distúrbio da articulação temporomandibular: Um relato de caso	Mulher de 27 anos	Liberação miofascial na área suboccipital	Houve diminuição da tensão suboccipital e consequentemente nas estruturas interligadas diminuindo os sintomas das dores de cabeça da paciente durante o período de terapia
Rodriguez-Huguet <i>et al</i>	2020	Treatment of Neck Pain With Myofascial Therapies: A Single Blind Randomized Controlled Trial	Pacientes com cervicalgia	1 grupo recebeu 5 sessões de terapia de liberação miofascial e outro grupo recebeu 10 sessões de massagem, ultrassom e estimulação elétrica nervosa transcutânea durante um período de 2 semanas	A terapia de liberação miofascial se mostrou melhor que a fisioterapia padrão na melhora das dores dos pacientes.
Georgoudis	2017	O efeito da liberação miofascial e da diatermia por microondas combinado com acupuntura versus terapia de acupuntura em pacientes com cefaleia do tipo tensional: um estudo pragmático randomizado ensaio controlado	Indivíduos com queixa de cefaléia tensional	10 sessões de tratamento em 4 semanas de Acupuntura, alongamento versus acupuntura, alongamento mais técnicas de fisioterapia, em pacientes com cefaléia	Em ambos os grupos foi observada melhora nos pacientes com cefaléia tensional.

Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados
Kiran Satpute, Nilima Bedekar & Toby Hall	2019	Modification of the headache symptom: the relevance of evaluating appropriate manual therapy and management of a patient with migraine characteristics and cervicogenic headache - a case report	Mulher de 28 anos	Seis sessões de terapia manual Mulligan, exercícios para controle craniocervical	Após as sessões a paciente obteve resultados positivos em relação a intensidade das dores de cabeça
Aldrei Veiga Batista	2019	Os efeitos da liberação miofascial no alívio da cefaléia tensional: estudo clínico controlado e randomizado	Homens e mulheres com cefaléia tensional entre 18 a 30 anos	Estudo randomizado com técnicas de terapia manual, liberação miofascial e o questionário HIT-6	Conclui-se com o estudo que o tratamento de terapia manual foi eficaz e obteve bons resultados sobre o alívio da dor e tensão em indivíduos com cefaléia tensional.
Wagner e Moreira Filho	2018	Painful temporomandibular disorder, sleep bruxism, anxiety symptoms and subjective sleep quality in military firefighters with frequent episodic tension-type headache. A controlled study.	2 grupos 80 com indivíduos sendo o grupo controle com a média de idade de 35 anos e o grupo de estudo com média de 38 a 39 anos.	ICHD-III (Classificação internacional de cefaléias), (TMDs), do inventario de ansiedade Beck e índice de qualidade de sono de Pittsburgh	Foram associados entre os participantes portadores de cefaleia tensional episódica, desordens temporomandibulares e ansiedade.

Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados
Calixtre <i>et al</i>	2018	Eficácia da mobilização da região cervical superior e treinamento flexor craniocervical em dor orofacial, mandibular função e dor de cabeça em mulheres com DTM. Um randomizado, ensaio controlado.	Mulheres com DTM com 18 a 40 anos	Teste de impacto de dor de cabeça (HIT-6) e técnicas de Terapia manual e exercícios de estabilização direcionados ao pescoço	A terapia manual apresentou diminuição na dor orofacial e no impacto da dor de cabeça com mulheres com DTM após 5 semanas de intervenção fisioterapêutica.
Maistrel, Rafanelli e Turolla	2019	Manual Therapy and Quality of Life in People with Headache: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials	Indivíduos adultos com CTT	Terapia manual, (HIT-6), Inventário de incapacidade para dor de cabeça (IDH), (MIDAS) e (SF-12).	A terapia manual obteve resultado positivo na qualidade de vida de pessoas com CTT onde os resultados mostram uma melhora geral nos tratamentos dos grupos evidenciando que a terapia manual mostrou resultados positivos em relação ao grupo placebo

Autores	Ano	Artigo	Público Alvo	Metodologia	Resultados
Karolczak Morimoro e Nascimento	2018	Análise da mobilização articular da cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensão	15 universitários com déficit de mobilidade articular	EVA, avaliação da ADM e mobilização passiva e ativa com técnica de SNAGS em C1/C2	Na comparação dos grupos não houve muita diferença nos resultados, entretanto houve um ganho de amplitude de movimento cervical favorecendo o reposicionamento de C1 e C2 amenizando as queixas de cefaleia do tipo tensão

A maior parte dos estudos apresentou que o sexo que mais é acometido é o sexo feminino por fatores de stress, família e trabalho onde a prevalência de cefaleia foi verificada na maioria dos estudos com faixa etária maior que 18 anos e chegou-se à conclusão de que as técnicas fisioterapêuticas impostas foram de grande importância para minimizar a dor em relação à intensidade, a duração e a frequência das crises apontando um ganho de amplitude de movimento cervical e relaxamento muscular dos indivíduos acometidos pela cefaleia do tipo tensional, onde a frequência do uso de medicamentos foi amenizada.

DISCUSSÃO

Esta revisão avaliou sistematicamente e analisou a qualidade metodológica da literatura existente que diz a respeito sobre as técnicas fisioterapêuticas de terapia manual em indivíduos com cefaleia tensional. Nossa revisão demonstrou que a patologia é mais comum que quase outras doenças e de extrema importância por interferir frequentemente no cotidiano das pessoas, no trabalho e até mesmo podendo ser motivo do surgimento de outras doenças de acordo com os artigos e estudos que foram publicados recentemente.

O resultado mais recente de 2020 de RODRÍGUEZ-HUGUET *et al* em um estudo randomizado diz que os efeitos da liberação miofascial durante as sessões fisioterapêuticas obtiveram melhora no limiar de dor quando aplicadas na região suboccipitais em pacientes com CTT quando comparados a estudos de 2019 de KiranSatpute, NilimaBedekar&Toby Hall que utilizaram o conceito de mulligan para controle craniocervical que em 6 meses de tratamento reduziram a intensidade das dores de cabeça. KarolczakMorimoro e Nascimento citam que as estruturas quando se encontram com a musculatura tensionada quando recebem as técnicas de terapia manual relaxam as estruturas anatômicas e diminui a hipomobilidade promovendo o relaxamento destas com ganho de amplitude de movimento como nas vertebrae de C1/C2 e diminuem os sintomas de CTT.

Nossa revisão demonstrou que diferentes estudos buscam justificar a eficácia e a importância das técnicas fisioterapêuticas na população com cefaleia tensional que tem um índice alarmante.

Este trabalho contribuiu para apontar a dificuldade das pesquisas e estudos sobre a prevalência da cefaleia tensional a população do mundo todo até o momento, expõe técnicas fisioterapêuticas que podem ser aplicadas durante um tratamento para amenizar e controlar crises, intensidade e frequência de indivíduos com CTT e que apresentou resultados positivos relacionados às queixas impostas pelos indivíduos comprovando a eficácia da terapia manual na cefaleia tensional.

Limitação do estudo devido à pandemia do Covid-19 ¹ e falta de estudos com tema proposto pelo projeto.

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus (nCoV-2019) foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China.

CONCLUSÃO

A presente revisão encontrou resultados positivos com base nas metodologias utilizadas nos estudos e artigos apresentados, proporcionado pela prática de técnicas fisioterapêuticas de terapia manual nos quesitos de melhora de mobilidade cervical de C1/C2, diminuição de dores, intensidade e crises que a cefaleia tensional causa nos

1

indivíduos. O uso de técnicas combinadas de eletroterapia e terapia manual obteve resultados positivos mostrando que a junção de técnicas pode trazer benefícios aos tratamentos fisioterapêuticos assim como a aplicação da terapia manuais aplicadas em pacientes com desordens temporomandibulares que tem reação muscular a anatômicas interligadas a CTT. A terapia manual aplicada à região suboccipital mostrou-se eficaz na diminuição da tensão e conseqüentemente das estruturas interligadas obtendo resultados satisfatórios e no quesito qualidade de vida estudos também apontaram que a terapia manual quando aplicada nos devidos seguimento reduz a ansiedade e reintegra as pessoas ao ambiente social.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Silvia Franco. Manual de Terapêutica Veterinária-Terceira Edição. Editora Roca. **Google Scholar**, 2011. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=ANDRADE%2C+2008&btnG=. Acesso em: 11 mar. 2020.

BANDY, William D.; IRION, Jean M.; BRIGGLER, Michelle. O efeito do tempo e da frequência do alongamento estático na flexibilidade dos músculos isquiotibiais. *Fisioterapia*, 77.10: 1090-1096. **Google Scholar**, 1997. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&dq="+cef](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&dq=). Acesso em 11 mar. 2020.

BASTO, A.F.C et al. Intervenção fisioterapêutica na melhoria da qualidade de vida de pacientes portador de cefaleia do tipo tensional crônica. **Revista Amazônia**. 1(1), 2013, 25-31.

BATISTA, Aldrei Veiga. **Os efeitos da liberação miofascial no alívio da cefaleia tensional**: estudo clínico, controlado e randomizado. 2019.

CALIXTRE, Letícia B. et al. Effectiveness of mobilisation of the upper cervical region and craniocervical flexor training on orofacial pain, mandibular function and headache in women with TMD. A randomised, controlled trial. *Journal of oral rehabilitation*, v. 46, n. 2, p. 109-119, 2019. **Pub Med.Gov**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=kinesiology+and+biomechanics+in+headache>. Acesso em: 20 mai. 2020.

De ALMEIDA, R. S.; GOMES, V.; De MAGALHÃES Gaullier, C.; DAMES, K. K., & Nogueira, L. A. C. (2014). Efeitos da terapia manual na cefaleia do tipo cervicogênica: uma proposta terapêutica. *Revista Acta Fisiátrica*, 21(2), 53-57. **Google Scholar**. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&dq="+cef](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&dq=). Acesso em: 11 mar. 2020.

DEL BLANCO MUÑIZ, J. A.; ZABALLOS LASO, A. Cefalea tensional. Revisión narrativa del tratamiento fisioterápico. In: Anales del Sistema Sanitario de Navarra. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud, 2018. p. 371-380. **Pub Med.Gov.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=kinesiology+and+bio+mechanics+in+headache> Acesso em 01 jun. 2020.

De MELO LA, BEZERRA de Medeiros AK, CAMPOS MFTP *et al.* Manual therapy in the treatment of myofascial pain related to temporomandibular disorders: a systematic review. *J Oral Facial Pain Headache*. Spring; V.34. ed. 2.P. 141-148. 2020. **Pub Med.Gov.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29266633/>. Acesso em: 11 jun. 2020.

ESPÍ-LÓPEZ, Gemma V. et al. Do manual therapy techniques have a positive effect on quality of life in people with tension-type headache? A randomized controlled trial. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, v. 52, n. 4, p. 447-456, 2016. **Pub Med.Gov.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Do+manual+therapy>. Acesso em: 11 jun. 2020.

FLOYD, R. T. Manual de cinesiologia estrutural. 19. ed. – Barueri, SP: Manole, 2016. 27 abr. 2020, 00:20. **Minha Biblioteca.** Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454718/recent>. Acesso em: 10 jun. 2020.

GEORGOUDIS, George *et al.* O efeito da liberação miofascial e da diatermia por microondas combinada com a acupuntura versus terapia com acupuntura em pacientes com dor de cabeça do tipo tensão: um estudo pragmático randomizado controlado. *Physiotherapy Research International*, v. 23, n.2, p.1700, 2018. **Pub Med.Gov.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=stretching+to+improve+tension+headache&filter=years.2017-2020>. Acesso em: 11 jun. 2020.

HOFFMANN, Jociane; TEODOROSKI, Rita de Cássica Clark. **The effectiveness of the pompage**, in the cervical column, in the treatment of the migraine of the type tensional. *Ter.man*; 2(2): 56-60, out.- dez. 2003. <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=617877&indexSearch=ID>. Acesso em: 05 jun. 2020.

HUGO, S.P. THAÍS, B.A.W. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. *Revista PIBIC*. 3(2), 2006, 59-72. **Medicina Net.** Disponível em: <https://www.medicinanet.com.br/m/conteudos/revisoes/5643/cefaleias.htm>. Acesso em: 29 mai. 2020.

KAROLCZAK, Ana Paula Barcellos; MORIMORO, Tissiani; DO NASCIMENTO, Rodrigo Daniel. Análise da mobilização articular da cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensão. *Revista FisiSenectus*, v. 6, n. 2, p. 16-25, **Google Scholar.** Disponível em:

2019. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=An%C3%A1lise+da+mobiliza%C3%A7%C3%A3o+articular+da+cervical+em+indiv%C3%ADduos+com+cefaleia+do+tipo+tens%C3%A3o&btnG=. Acesso em: 12 jul. 2020.

KENT M. Van De Graaff; Anatomia humana. Barueri, SP. Manole, 2003. 27/04/2020 22:22. **Minha Biblioteca.** Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454718/recent>. Acesso em: 15 jul. 2020.

KRYMCHANTOWSKI, A.V.; Cefaléias primárias. Revista Brasileira de Medicina. V58, N12. P 59 79, 2001. **Google Scholar.** Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq="+cef](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq=): Acesso em: 11 mar. 2020.

KUĆ, Joanna et al. The role of soft tissue mobilization in reducing orofacial and general complaints in a patient with Kimmerle anomaly and temporomandibular joint disorder: A case report. CRANIO®, p. 1-14, 2019. **Pub Med.Gov.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=kinesiology+and+biomechanics+in+headache>. Acesso em 28/04/2020, 22:13.

LIMA, Cristiane Risatto Jettar. **Drenagem linfática manual.** 2016, 2p. Apostila da disciplina de terapia manual, Centro universitário Católico Salesiano *Auxilium* de LINS-SP.

LUCA, Falsiroli Maistrello; RAFANELLI, Marco; TUROLLA Andrea. Manual Therapy and Quality of Life in People with Headache: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Current Pain and Headache Reports. 2019. 23:78. **Springer Link.** Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11916-019-0815-8>. Acesso em: 15 set. 2020.

MACEDO, C.S.G.; CARDOSO, J.R.; PRADO, F.M.L.O.; CARVALHO, P.G. Eficácia da terapia manual craniana em mulheres com cefaleia. Fisioterapia e Pesquisa. MAR, 2012. **Google Scholar.** Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq="+cef](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq=). Acesso em 11 mar. 2020.

MARQUES, Amelia Pasqua. **Manual da goniometria medição dos ângulos articulares.** 2. Ed. Barueri, SP: Manole, 2003. ISBN 85-204-1627-6.

MATTA, André Palma da Cunha; MOREIRA FILHO, Pedro Ferreira. Cefaleia do tipo tensional episódica: Avaliação de 50 pacientes. V. 64. [s.l.]. Arq Neuropsiquiatr. 2006, P. 95-99. **Google Scholar.** Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq="+cef](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq=). Acesso em 11 mar. 2020.

MENDES, Marcia RP; SILVA, A. N.; AMARAL, J. T. Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional. Linkania rev. cient. [Internet], v. 1, n. 7, p. 102-159, 2014. **Google Scholar.** Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=USO+DA+TERA

PIA+MANUAL+E+DO+ALONGAMENTO+EM+INDIV%C3%8DDUOS+COM+CEFAL EIA+TENSIONAL&btnG=. Acesso em: 25 jul. 2020.

MORELLI, J.G.S; REBELATTO, J.R; A eficácia da terapia manual em indivíduos cefálicos portadores e não-portadores de degeneração cervical: Análise de seis casos. Revista brasileira de fisioterapia, São Carlos, V.11. n.4, p. 325-329, jul./ago.2007. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq+=cef Acesso em 11 mar. 2020.

MUÑIZ, JA Del Blanco; LASO, A. Zaballos. Cefalea tensional. Revisión narrativa del tratamiento fisioterápico. In: Anales del Sistema Sanitario de Navarra. 2018. p. 371-380. **Pub Med.Org**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Do+manual+therapy>. Acesso em: 30 set. 2020.

NETTER, Frank H. **Atlas de Anatomia Humana**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000. NOGUEIRA, Leandro Alberto Calazans. Neurofisiologia da terapia manual. *Fisioterapia Brasil*, 2017, 9.6: 414-421. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq+=cef Acesso em 11 mar. 2020.

OATIS Carol A. e colaboradores. Cinesiologia: a mecânica e a patomecânica do movimento humano. 2. ed. Barueri, SP : Manole, 2014. **Minha Biblioteca**. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454718/recent>. Acesso em: 22 mai. 2020.

POLAZZO, E; MONTEIRO, L. Estudo sobre a analogia existente entre a cefaleia tensional, pontos- gatilho na musculatura cervical e má postura em ambiente laboral estático.[s.d]. S. RAUSCHKOLB, P; GOMES, T.N. Saúde Integra. V. 9, N. 17, 2016. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq+=cef. Acesso em 11 mar. 2020.

POTH, C.M.; GROSSMAN, S. NONA EDIÇÃO. CAP 18. PAG 154-520, 2016. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq+=cef: Acesso em: 11 mar. 2020.

POURAHMADI M, MOHSENI-BANDPEI MA, KESHTKAR A *et al*. **Efficacy of dry needling to improve pain and disability in adults with tension, cervicogenic or migraine headaches**: protocol for a systematic review. *Chiropr Man Therap* 26 de set; 27: 43. 2019.

RAUSCHKOLB, Patrick; GOMES, Thais do Nascimento. **Efeitos das técnicas manuais de mobilização e manipulação articulares da coluna vertebral**. Revista Saúde Integrada, v. 9, n. 17, p. 2-8, 2016.

Revisão sistemática da literatura em engenharia de software : teoria e prática / KatiaRomero Felizardo ... [et. al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Elsevier, 2017. **Minha Biblioteca.** Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595152465/cfi/6/8!/4/2/44/2/2@0:73.9>. Acesso em: 17 jun. 2020.

RODRÍGUEZ-HUGUET, Manuel et al. Treatment of Neck Pain With Myofascial Therapies: A Single Blind Randomized Controlled Trial. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 2020. **Google Scholar.** Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=Treatment+of+Neck+Pain+With+Myofascial+Therapies%3A+A+Single+Blind+Randomized+Controlle+Trial&btnG=. Acesso em 20 abr. 2020.

ROHEN, Johannes W. Anatomia humana: resumos em quadros e tabelas: vasos, nervos e músculos. 2. ed. rev. e ampl. -- Barueri, SP: Manole, 2008. **Minha Biblioteca.** Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454718/recent>. Acesso em: 27 abr. 2020.

SATPUTE, Kiran;BEDEKAR, Nilima;CORREDOR, Toby.Modificação dos sintomas da cefaleia: a relevância da avaliação e tratamento da terapia manual apropriada de um paciente com características de enxaqueca e cefaleia cervicogênica - um relato de caso.*Journal of Manual & Manipulative Therapy*, v. 28, n.3, pág.181-188, 2020. **Pub Med.Org.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31537198/>. Acesso em: 26 jul. 2020.

SILVA, RAHYKA Mirianne Ribeiro; CASA JUNIOR, José; Os benefícios da fisioterapia manual na cefaleia tensional: **Revisão de literatura.**[s.l.:s.n]. Disponível me: [http://www.foxitsoftware.comFor evaluationonly.2017](http://www.foxitsoftware.comFor%20evaluationonly.2017). Acesso: 11 mar. 2020.

THEODORE Dimon Jr. Anatomia do corpo em movimento: ossos, músculos e articulações. 2. ed. -Barueri, SP: Manole, 2010.**Minha Biblioteca.**Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454718/recent>. Acesso em: 27 abr. 2020.

SILVA, Valeria Regina. **Cinesiologia e biomecânica.**Rio de Janeiro: SESES, 2015.

SOBOTTA, J.Sobotta.**Atlas de Anatomia Humana.** 2. v. Guanabara Koogan, 22ª edição, Rio de Janeiro. 2006.

SOUSA, Rayssilane Cardoso *et al.* **Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilhos.** V. 16, N. 3. Fisioterapia Brasil, 2015.

SPECIALI, J.G.**Classificação das cefaleias.** Revista Brasileira de Medicina, Ribeirão Preto. V30. P 421-427. out-dez, 1997. SOBOTTA, J.Sobotta Atlas de Anatomia Humana2 Vols. Ed. Guanabara Koogan, 22ª edição, Rio de Janeiro. 2006.

STALLBAUM, joanaHasenack *et al.* A inserção da fisioterapia no tratamento da cefaleia do tipo tensional: uma revisão sistemática. V.14, n. 3. Revista do departamento de Educação Física e Saúde e do mestrado em promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul/ Unisc, 2013. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq=+cef: Acesso em 11 mar. 2020.

STROPPIA-MARQUES, Ana Elisa Zulianiet al. **Limiar de dor muscular à pressão e influência da postura craniocervical em indivíduos com cefaleia tensional episódica.** Coluna/Columna, v. 16, n. 2, p. 137-140, 2017.

TIRLONI, Ana Teresa, *et al.* Efeito de diferentes tempos de alongamento na flexibilidade da musculatura posterior da coxa. *Fisioterapia e pesquisa*, 2008, 15.1: 47-52. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=terapia+manual+n+a+melhora+de+cefaleia&btnG=&oq=+cef: Acesso em 11 mar. 2020.

TORTORA, Gerard J.; DERRICKSON, Bryan. *Corpo Humano-: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia*. Artmed Editora, 2016. **Google Scholar**. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=anatomia+e+fisiologia&btnG=&oq=anatomia+. Acesso em: 12 mar. 2020.

WAGNER, Bianca de Araújo; MOREIRA FILHO, Pedro Ferreira e BERNARDO, Vagner Gonçalves. Associação de sintomas de bruxismo e ansiedade entre bombeiros militares com cefaléia episódica frequente do tipo tensão e distúrbios temporomandibulares. *Arq. Neuro-Psiquiatr.* [conectados]. 2019, vol.77, n.7, pp.478-484. Epub 29 de julho de 2019. ISSN 0004-282X. **Scielo**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0004-282x20190069>. Acesso em: 26 abr. 2020

**UTILIZAÇÃO DA VENTOSATERAPIA NA MOBILIDADE MIOFASCIAL:
REVISÃO SISTEMÁTICA
USE OF CUPPING THERAPY IN MYOFASCIAL MOBILITY: SYSTEMATIC
REVIEW**

Karen Estella Palharini de Carvalho – karenpalharini5@gmail.com
Priscilla Miriã Soares Silva – priscillasoul2009@gmail.com
Thaiza Totsugui da Silva – thaiza_totsugui@hotmail.com
Graduandos de Fisioterapia – UniSALESIANOLins
Prof. Me. Jonathan Daniel Telles - fisiojonathantelles@gmail.com
Prof.^a Ma. Jovira Maria Sarraceni –jo@unisaesiano.edu.br
Docentes do UniSALESIANOLins

RESUMO

O objetivo foi descrever os efeitos da utilização da ventosaterapia na mobilidade miofásical por meio de revisão sistemática. Foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico, PubMed, Scielo com as palavras chaves *cupping therapy, myofascial, muscle, stiffness, tension* e selecionados os artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão e analisados por meio de estatística descritiva e classificados a partir de seus desfechos. A estratégia de busca retornou um total de 56 artigos e permaneceram para a leitura na íntegra um total de 18 artigos dos quais 8 compuseram a amostra final. Observou-se na presente revisão que dos 8 estudos 4 mostraram resultados negativos e 4 estudos que confirmaram suas hipóteses sobre a eficácia da ventosaterapia sobre a mobilidade muscular. A presente revisão concluiu que os efeitos da ventosaterapia na mobilidade miofásical encontram-se difusos, pois se fazem necessários mais estudos com um desenho metodológico mais adequado com baixo nível de vies.

Palavras-chave: Flexibilidade Muscular. Mobilização Miofásical. Ventosaterapia

ABSTRACT

The objective was to describe the effects of the use of cupping therapy myofascial mobility through a systematic review. The Google Scholar, PubMed, Scielo databases were used with the keywords cupping therapy, myofascial, muscle, stiffness, tension and articles were selected according to the inclusion and exclusion criteria and analyzed using descriptive statistics and classified from their outcomes. The search strategy returned a total of 56 articles, a total of 18 articles remained for full reading, of which 8 comprised the final sample. It was observed that, in this review, eight studies showed four negative and four studies that have confirmed their hypotheses about the effectiveness of cupping therapy on muscle mobility. This review concluded that the effects of myofascial cupping therapy in mobility are diffused, as further studies are needed with a more appropriate study design with low bias.

Keywords: ADM. Cupping therapy. Muscular Flexibility. Myofascial Mobilization.

INTRODUÇÃO

A liberação miofásical é uma técnica manual que consiste na realização de uma determinada pressão aplicada na fáscia (BEARDSLEY, 2015). Esse tecido conjuntivo possui uma característica adaptativa a forças, pois suas fibras são constituídas de colágeno e elastina, fazendo com que essas fibras sejam ordenadas e reordenadas pela força exercida sobre ela (FINDLEY, 2010).

Quando ocorre uma tensão na fáscia, leva a rigidez e perda de flexibilidade levando a restrição muscular, limitando a ADM e promovendo o desalinhamento das estruturas (HAMMER, 2003). Sendo de extrema importância a mobilização desse tecido, para promover uma maior irrigação sanguínea a nível muscular, que pode ser exercida por calor ou pressão para que ocorra liberação dessa fáscia, tornando o tecido menos tenso e mais solto (OKAMOTO, 2014).

Acredita-se que a ventosa é uma técnica capaz de promover esse efeito, pois consiste em criar um vácuo com copos de vidro ou de acrílico, fazendo com que ocorra uma sucção da pele e do músculo para dentro do copo, estimulando a circulação sanguínea (KIM, 2002). Pelo aumento da circulação sanguínea essa técnica é capaz de liberar o tecido conjuntivo da área afetada pela tensão exercida, levando a melhora da oxigenação, relaxamento do músculo e o melhor deslizamento da fáscia (HOPWOOD, 2001).

Especula-se também que a ventosa aumente a flexibilidade similar ao alongamento, pois a pressão negativa criada manipula as estruturas como pele, fáscia e músculos aumentando a atividade fisiológica dos nociceptores medula espinha e nervos sugerindo que esse baseamento mecânico é o que promove o relaxamento muscular (MUSIAL *et al.*, 2013). Essa pressão negativa gerada pelos copos de vidro ou acrílico faz a sucção de cerca de 4 polegadas de tecido mole, o que faz com que libere esse tecido reduzindo aderências e aliviando a dor muscular (HANAN, 2013).

O objetivo deste trabalho é descrever os efeitos da utilização da ventosaterapia na mobilidade miofásical por meio de revisão sistemática.

A pergunta problema que guia este trabalho é se a ventosaterapia é capaz de promover nas estruturas da qual foi administrada o aumento da amplitude de movimento e a flexibilidade muscular? Para tal fim, foi levantada a seguinte hipótese de que a ventosaterapia através da sucção a liberação dos tecidos moles como pele

e músculo, melhorando o aporte sanguíneo no local. Com o efeito de melhora da circulação, a ventosaterapia proporciona a diminuição da dor, tensão miofascial, causando a melhora da capacidade funcional (LAUCHE, *et al.*, 2016).

1 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão sistemática, que consiste em realizar uma pesquisa com uma avaliação rígida dentro de um tema específico para que o pesquisador possa organizar o conhecimento sobre o assunto existente obtendo uma qualidade maior nas buscas e nos resultados de uma revisão bibliográfica (DE ALMEIDA *et al.*, 2007).

Foi realizada para desenvolvimento do presente uma revisão sistemática utilizando as bases de dados do Google Acadêmico, PubMed, Scielo com os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) na língua inglesa. Foram utilizadas as palavras: *cupping therapy*, *myofascial*, *muscle*, *stiffness*, *tension*, nas plataformas de busca com os operadores booleanos “AND” e “OR” para a combinação das palavras citadas acima.

Critérios de inclusão:

- a) Estudos experimentais, pré-experimentais e quase experimentais.
- b) Ensaio clínico randomizado
- c) Publicados em qualquer idioma
- d) Publicados de 2010 a 2020.
- e) Estudos que verificaram a eficácia da ventosaterapia na mobilização miofascial e muscular
- f) Com uma população de ambos os sexos com idades de 18 a 75 anos.

Critérios de exclusão:

- a) Artigos de meta-análise, revisão da literatura, TCC, teses de mestrado e doutorado não foram incluídos.
- b) Artigos que apresentassem a ventosaterapia sobre a perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa

Os dados foram extraídos da seguinte forma:

- a) Identificação (autores e ano)
- b) População (quantidade, sexo e idade dos participantes)
- c) Objetivo
- d) Metodologia

e) Desfecho e Conclusão

Foi realizada a análise de títulos, seguida da leitura dos resumos para a seleção dos artigos que serão avaliados na íntegra. Os artigos selecionados serão analisados por meio de estatística descritiva, classificados a partir de seus desfechos. Não foi possível realizar meta-análise devido às amostras dos estudos.

2 RESULTADO E DISCUSSÃO

A estratégia de busca retornou um total de 56 artigos após a triagem pela leitura dos títulos e resumos. Permaneceram para a leitura na íntegra um total de 18 artigos dos quais 8 compuseram a amostra final.

Extraíram-se os dados necessários e foram classificados e divididos em três quadros:

- O Quadro 1 contém as características como nome dos autores, ano, população e objetivo.
- O Quadro 2 contém a identificação e a metodologia dos estudos analisados.
- O Quadro 3 contém a identificação, resultados e conclusões dos estudos analisados.

Quadro 1: Características dos estudos analisados

(continua)

Referencia	População	Objetivo
MARKOWSKI, <i>et al.</i> , 2014	Contem 21 participantes com idades 30 a 56 e não contem a informação do sexo dos integrantes.	Avaliar a eficácia da ventosaterapia na redução da dor aguda, diminuição da sensibilidade à palpação e melhora da amplitude de movimento em pacientes com dor lombar subaguda ou crônica.
YIM, <i>et al.</i> , 2017	Contem 18 participantes sendo 6 do sexo masculino e 12 do feminino e não contem informações sobre a idade dos participantes.	Comparar as mudanças na amplitude de movimento e limiar de dor da coluna cervical pós alongamento de McKenzie e ventosaterapia

(conclusão)

Referencia	População	Objetivo
SCHAFFER, <i>et al.</i> , 2020	Contem 35 participantes sendo 19 do sexo masculino e 16 do sexo feminino com idades 18 a 30 anos.	Comparar se a ventosaterapia aplicada por 10 minutos aumenta a flexibilidade em relação ao tratamento simulado ou às condições de controle.
PIRES, <i>et al.</i> , 2018.	Contem 17 participantes do sexo feminino com idade igual ou superior a 18 anos	Avaliar a efetividade da liberação miofascial realizada com a ventosaterapia na dor, limitação de movimento e restrição funcional de portadores de lombalgia.
AGOSTINHO, <i>et al.</i> , 2016	Contem 12 participantes sendo 7 do sexo feminino e 5 do sexo masculino com idades entre os 18 e os 25 anos.	Verificar a influência da ventosaterapia na flexibilidade muscular dos isquiotibiais com encurtamento em indivíduos saudáveis associado ao alongamento.
KIM, <i>et al.</i> , 2017	Contem 15 participantes sendo 12 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, com idades entre os 20 e os 30 anos.	Medir os efeitos da ventosaterapia na flexibilidade, atividade muscular e limiar de dor dos músculos isquiotibiais em comparação com o alongamento passivo em indivíduos saudáveis.
MURRAY, 2019	Contem 21 participantes sendo 12 homens e 9 mulheres com idade entre 19 e 31 anos .	Pesquisar se uma única sessão de ventosaterapia na região posterior do membro inferior influencia na amplitude de movimento do quadril e joelho e a força de flexão do joelho.
WILLIAMS, <i>et al.</i> , 2019.	Contem 25 participantes sendo 10 do sexo masculino e 15 do sexo feminino com idades entre 19 a 30 anos.	Determinar o efeito da ventosaterapia na flexibilidade dos isquiotibiais em jogadores de futebol universitários.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

Os estudos foram publicados entre os anos de 2014 a 2020, sua amostra populacional era composta de ambos os sexos com idades que variaram entre 18 a 56 anos indivíduos. Os objetivos da amostra em sua maioria testaram a ventosaterapia na flexibilidade dos Isquiotibiais.

Quadro 2: Metodologia dos estudos analisados

(continuação)

Referencia	Métodos
MARKOWSKI, <i>et al.</i> , 2014	Para a realização da pesquisa foi coletada a mobilidade da coluna lombar com o inclinômetro dos pacientes. A dor e a sensibilidade foram coletadas pelo Medidor de força digital, algômetro de pressão nos músculo eretores da espinha nível de L2 e L4. E a intervenção com a ventosaterapia foi realizada com os participantes em decúbito ventral com 4 copos de ventosa na região da coluna lombar, nos paravertebrais lombares. A intervenção durou 10 minutos e o mesmo examinador coletou as medidas pós-intervenção.
YIM, <i>et al.</i> , 2017	Foi realizado um experimento cego cruzado comparando os efeitos de cada intervenção e compará-las. Foi avaliado a angulação de movimento das vértebras cervicais e o limiar de dor na região após alongamento de McKenzie e ventosaterapia. Em posição sentada os alongamentos de McKenzie foram feitos. O paciente realizou a extensão, flexão, inclinação do pescoço e as rotações de cabeça para direita com um tempo de 7 segundos para cada alongamento em um tempo total de 8 minutos. A ventosaterapia foi aplicada nos músculos levantador da escapula e trapézio superior com um tempo total de 8 minutos de terapia. Para coletar angulação dos movimentos foi utilizado um goniômetro de smartphone e pelo instrumento Cervical Range of Motion. O limiar de dor foi coletado por um Algômetro nos músculos trapézio superior direito e esquerdo pré e pós intervenção. O teste t foi utilizado para comparar os resultados das duas intenções
SCHAFER, <i>et al.</i> , 2020	Foi realizado um estudo randomizado duplo-cego em relação ao aumento da flexibilidade dos isquiotibias pós tratamento com a ventosaterapia ventosa simulada, grupo controle e comparar as intervenções. Os critérios de inclusão eram os participantes ser semi-ativos com a pratica de exercícios ≥ 2 vezes por semana e ter ADM ativa de flexão de quadril menor que 80° e com experiência anterior em terapia de ventosa foram excluídos da pesquisa. Os participantes foram aleatoriamente designados à terapia com ventosa, ventosa simulada e controle, onde cada participante recebeu as 3 intervenções uma vez por semana, aproximadamente no mesmo horário do dia, e com instruções para não se desviarem de suas atividades normais entre as sessões, sendo randomizado por meio de um gerador de números aleatório na qual todos as sessões de intervenção os participantes foram randomizados. A ventosa foi aplicada na linha média da coxa posterior do participante ao longo do trajeto do bíceps femoral, a ventosa placebo foi realizada com o copo perfurado para liberar a pressão do vácuo e o grupo controle foi solicitado para que ficasse deitado na mesa de tratamento enquanto era instruído a permanecer imóvel, as 3 intervenções teve um tempo total de 10 minutos. A flexibilidade dos isquiotibiais foi avaliada três vezes pré-tratamento, pós-tratamento e 10 minutos pós-tratamento, medida durante uma elevação ativa de quadril em decúbito dorsal com os joelhos em extensão realizando quatro elevações ativas de perna permanecendo a mesma ao longo de todas as três sessões de coleta de dados e a média das duas últimas tentativas foi usada para análise. Dois investigadores foram utilizados para manter a cegueira durante o estudo e a perna que recebeu a intervenção foi coberta por uma meia para cobrir as marcas da ventosa. Os dados foram coletados e avaliados pela análise de variância e o Teste de Esfericidade de Mauchly.

(continuação)

Referencia	Métodos
PIRES, <i>et al.</i> , 2018.	Foi realizado um estudo com intervenção, descritivo e quantitativo com os critérios de inclusão ser mulheres com a presença de dor lombar inespecífica. Na abordagem inicial foram utilizados os instrumentos de avaliação, Escala Visual Analógica (EVA) para mesurar a dor, Teste de Schöber para avaliar a mobilidade da região lombar e Índice de Incapacidade de Oswestry para verificar a funcionalidade da coluna lombar. Após avaliação, cada participante foi submetida a uma aplicação da técnica de ventosaterapia. As participantes foram posicionadas em decúbito ventral onde a ventosa foi aplicada de maneira deslizante na fáscia tóraco-lombar, bilateralmente com tempo de tratamento de 5 minutos de cada lado. Após o procedimento foi as participantes do estudo foram reavaliadas com os mesmos instrumentos de avaliação, exceto o Índice de Incapacidade de Oswestry. Após 3 dias foi realizada uma outra reavaliação com todos os instrumentos de avaliação mencionado acima. Os dados foram coletados e avaliados pelo Shapiro-Wilk, testes de Friedman e Wilcoxon e efetuadas por meio do Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 23.0, adotando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).
AGOSTINHO, <i>et al.</i> , 2016	Foi realizado um estudo randomizado quase experimental com critérios de inclusão para o estudo, indivíduos saudáveis com encurtamento dos isquiotibiais. Na qual os integrantes da pesquisa foram randomizados em dois grupos contendo 6 participantes em cada. Todos os integrantes receberam o alongamento passivo nos músculo isquiotibiais, sendo o grupo controle aquele que recebeu apenas o alongamento e o grupo experimental aquele que recebeu o alongamento e a ventosaterapia. Foram utilizados os testes de Extensão Ativa do Joelho (EAJ), Banco de Wells e o Toe Touch Test para verificar o encurtamento dos isquiotibiais dos participantes. No qual estes instrumentos foram utilizados antes da intervenção e depois no final do tratamento. Foi realizado as medições e tirado a mediana de cada medição. O tratamento era composto por sessões realizadas ao longo de 3 semanas num período de 3 vezes na semana (2ª, 4ª e 6ª feiras). O tratamento para o grupo experimental consistiu na realização da técnica de ventosaterapia deslizante durante 10 minutos na região posterior da coxa com ritmo lento em direção das fibras musculares dos isquiotibiais e a execução de alongamentos que foi realizado series de 30 segundos cada um totalizando nove minutos de alongamentos. E o grupo controle foi realizado o tratamento apenas com os alongamentos anteriormente descritos. Os dados foram analisados por Statistical Package for the Social Sciences para o tratamento dos dados obtidos, teste não paramétrico de Wilcoxon para comparação dos dois momentos de avaliação em cada grupo e o teste não paramétrico Mann-Whitney a comparação dos dois grupos quanto às melhorias nos dois testes.
KIM, <i>et al.</i> , 2017	Foi realizada uma pesquisa experimental onde os participantes foram divididos aleatoriamente em 2 grupos, o grupo ventosaterapia e o grupo de alongamento passivo. No grupo ventosaterapia foi aplicada ventosa na região posterior da coxa no músculo isquiotibiais com tempo de 5 minutos de aplicação. O grupo de alongamento passivo o alongamento foi aplicado de forma passiva com o participante em decúbito dorsal até o limite do participante e mantida por 10 segundos esse processo foi repetido 9 vezes. Os participantes não foram cegados para a intervenção apenas os avaliadores foram cegados. As avaliações foram realizadas com os testes de Range of Motion (ROM), algômetro e Eletromiografia antes e depois da intervenção. Os dados foram analisados estatisticamente teste de Kolmogorov-Smirnov e com o teste t.

(conclusão)

Referencia	Métodos
MURRAY, 2019	Os participantes da pesquisa realizaram 5 minutos de aquecimento em uma bicicleta, trabalhando com uma frequência respiratória máxima de 70 RPM. Após o aquecimento foi mensurada a ADM do quadril, joelho e a força de contração isocinética da flexão do joelho. Os instrumentos utilizados para a realização das medidas foi o Goniômetro para mesurar a ADM da flexão do quadril e do joelho utilizando como base SLR Straight Leg Raise e o Dinamômetro isocinético Cybex-II para avaliar a força da flexão do joelho. Os participantes em seguidas foram posicionados em decúbito ventral para a aplicação da massagem com a ventosa, sendo a aplicação foi realizada deslizando com intervalos de 5 a 10 seg. entre a coxa e a perna com duração de 15 minutos no total. Após a intervenção o mesmo avaliador repetiu as medidas avaliativa usando os mesmos instrumentos e foi aplicado um questionário elaborado pelos próprios autores sobre as suas experiências e percepções após a terapia com a ventosa. Os dados foram analisados pelo teste t para analisar as diferenças entre as pontuações pré e pós e os dados do questionário foram apresentados como a porcentagem de respostas para cada pergunta e analisados por meio do software pacote SPSS
WILLIAMS, et al., 2019.	Foi realizado um estudo experimental cego randomizado, onde os participantes foram divididos em 2 grupos controle e ventosaterapia. O grupo ventosaterapia foi colocado em decúbito ventral e as ventosas foram colocadas nos pontos gatilhos dos músculos semitendíneo, semimembráceo e bíceps femoral das pernas dominantes dos participantes com tempo de tratamento de 7 minutos. O grupo controle foi instruído a deitar em decúbito ventral e permanecer por 7 minutos sem receber nem uma intervenção. Para mesurar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais dos participantes foram medidas usando um teste Passive Straight Leg Raise (PSLR), realizadas por examinadores cegos usando um inclinômetro digital, sendo utilizada nos 2 grupos pré e pós intervenção. Os dados foram analisados pelo teste t para analisar as mudanças na flexibilidade dos isquiotibiais do pré ao pós-tratamento

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

O estudo clínico randomizado são estudos que testam a evidencia de uma terapia, acompanhando, comparando entre duas ou mais intervenções e ao grupo controle. Contribuindo cientificamente para a pesquisa para que não tenha viés de duvidas da efetividade da terapia, sendo o ensaio clínico eficiente para determinar o efeito de uma técnica (DE OLIVEIRA, 2010).

Para avaliar o viés de um estudo clínico randomizado é utilizada a escala PEDro, que por meio de uma escala de qualidade todos os estudos controlados aleatorizados, sua qualidade metodológica e descrição estatística com uma pontuação total de até 10 pontos. Essa escala foi criada em 1999, por fisioterapeutas australianos com o objetivo de buscar a melhor evidência existente. A base de dado PEDro é específica para estudos que investigam a eficácia de intervenções em fisioterapia (SHIWA, et al., 2017).

A qualidade metodológica dos artigos presentes nessa revisão não foi avaliada por essa escala, por possuir pouco estudo sobre o tema, sendo o resultado apresentado nessa revisão com alto risco de viés nos dados apresentados.

Quadro 3: Resultados e conclusões dos estudos analisados

(continua)

Referencia	Resultados e Conclusão
MARKOWSKI, <i>et al.</i> , 2014	Dos 21 participantes três desistiram e um se retirou da pesquisa por cauda de reações adversas que ocorreram apenas, contendo um numero 17 participantes que completaram a pesquisa. O resultado da pesquisa evidenciou o aumento da ADM da coluna lombar em todos os seus eixos de movimento, diminuição da dor e maior tolerância à pressão. Concluindo que a ventosaterapia pode ser uma técnica que pode ser utilizada na reabilitação de pacientes com dor lombar crônica, pois promove o alívio da dor e o aumento da ADM.
YIM, <i>et al.</i> , 2017	O resultado da comparação mostrou que houve diferença significativa entre os grupos no limiar de dor e na mobilidade da coluna cervical. Com os alongamentos de McKenzie os limiars de dor diminuíram sem diferença significativa. Já a ADM houve diferença entre as angulações dos movimentos, a flexão cervical e a flexão lateral esquerda aumentaram significativamente, mas a extensão e a flexão lateral direita não aumentaram significativamente. No grupo Ventosaterapia a ADM das vértebras cervicais aumentaram significativamente na angulação de todos os movimentos da coluna cervical e houve uma melhora significativa no limiar de dor. Concluindo que o tratamento com ventosaterapia é mais eficaz em melhorar a ADM da coluna cervical e os limiars de dor em comparação com o método de alongamento McKenzie, sendo considerada como uma das opções de tratamento para controlar a dor e as limitações de ADM da coluna cervical.
SCHAFER, <i>et al.</i> , 2020	Dos 35 participantes apenas 25 participaram da pesquisa sendo 10 do sexo feminino e 15 do sexo masculino que preencheram os critérios de inclusão e exclusão. O resultado da pesquisa evidencia que a ventosaterapia aplicada estaticamente por 10 minutos não aumenta a flexibilidade dos isquiotibiais em comparação com a ventosaterapia placebo e o grupo controle em participantes saudáveis com ADM limitada. Portanto, o uso clínico da ventosaterapia estática como um tratamento autônomo para aumentar a ADM não é suportado. Concluindo que se fazem necessários mais estudos que explorem os efeitos da terapia de ventosaterapia dinâmica, comumente usada em clínicas de medicina esportiva.
PIRES, <i>et al.</i> , 2018.	Os resultados da pesquisa mostrou que após a aplicação de ventosaterapia a dor foi significativamente reduzida mantendo-se por 3 dias. Em relação à funcionalidade, observou-se melhora significativa por 3 dias após a intervenção e não houve melhora significativa da mobilidade lombar. Conclui que se fazem necessários mais intervenções para que leve a resultados superiores para o ganho da flexibilidade e ser realizados novas pesquisas com um numero maior de indivíduos comparando e combinando outras modalidades de tratamento, procurando maior compreensão da técnica e seus efeitos.
AGOSTINHO, <i>et al.</i> , 2016	O resultado da pesquisa mostrou que na comparação entre os grupos controle e experimental, não houve diferenças significativas entre as duas avaliações (inicial e final). Sugerindo não houve diferença significativa de que a utilização da ventosaterapia como técnica complementar, influencie no aumento de flexibilidade dos isquiotibiais.

(conclusão)

Referencia	Resultados e Conclusão
KIM, <i>et al.</i> , 2017	O resultado dessa pesquisa evidenciou que a ventosaterapia contribuiu para o aumento da flexibilidade, obteve melhora significativa na melhora da dor e houve um aumento na contração muscular em relação ao alongamento passivo. Elucidando que a ventosaterapia pode ser utilizada como um método para ganho de amplitude de movimento e na melhora da dor. Concluindo que se faz necessário mais estudo comparado a ventosaterapia com as demais técnicas já utilizadas e fazer um estudo em longo prazo para evidenciar se a ventosaterapia melhora não só apenas nas feições físicas e fisiológicas, mas também sobre os aspectos psicológicos e a qualidade de vida dos pacientes.
MURRAY, 2019	Os resultados da pesquisa mostraram que houve um aumento significativo na amplitude de movimento do quadril e joelho. Entretanto não foram observadas mudanças significativas no aumento da força de flexão do joelho. O resultado do questionário apresentou pela perspectiva dos participantes houve diminuição da tensão muscular, sensação de relaxamento e movimento mais fácil e flexibilidade após o procedimento relatou que a terapia é desconfortável, mas é aceitável e que receberia novamente ela no futuro. Concluindo que sugerem temporariamente que a ventosaterapia pode ser utilizada como uma técnica terapêutica para o aumentando a ADM, pois se faz necessários estudos rigorosos antes que a eficácia da ventosaterapia seja determinada.
WILLIAMS, <i>et al.</i> , 2019.	O resultado da pesquisa evidencia que não demonstrou significância estatística na mudança na flexibilidade dos isquiotibiais entre o grupo ventosaterapia e o grupo controle. Não sustentando a hipótese de que a ventosaterapia aumente a flexibilidade dos isquiotibiais. Sendo necessários novos estudos expandindo a hipótese e continuar investigando se a ventosaterapia melhora a flexibilidade e a ADM em outras regiões do corpo com uma população de pacientes diferente e com mais aplicações ao longo de varias semanas para determinar os efeitos em longo prazo.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

Observou-se na presente revisão que dos 8 estudos 4 mostraram resultados negativos da eficácia da ventosaterapia na mobilidade muscular sendo eles: SCHAFER, *et al.*, (2020); PIRES, *et al.*, (2018); AGOSTINHO, *et al.*, (2016); WILLIAMS, *et al.*, (2019).

O estudo realizado por Schafer (2020) retiveram as hipóteses nulas para a sua hipótese de que a terapia de ventosa resultaria em um aumento significativo na flexibilidade dos isquiotibiais, pois não houve diferença significativa de efeito em uma única sessão de terapia. Promovendo que pesquisas futuras devem ser realizadas para avaliar se a aplicação repetitiva induz adaptações fisiológicas que resultam em aumento da ADM em populações saudáveis. O autor diz que devido o uso de uma condição simulada, um grupo controle, duplo cego e randomizado foi excluído qualquer viés que viesse a interferir nos resultados.

No estudo feito por Pires (2018) evidenciou que houve melhora na dor e na flexibilidade, mas não houve aumento na ADM. O autor acredita que não houve melhora devido a fatores externos que deveriam ser avaliados como a mobilidade das vértebras que pode se encontrar com hipomobilidade e um desalinhamento articular, pois na avaliação inicial realizada da mobilidade da coluna lombar o valor mínimo é de 15 cm para a normalidade as participantes obteve uma média de 14,62 ($\pm 1,57$) cm apresentando-se quase dentro deste limite de normalidade ao começo do estudo, sendo necessária uma avaliação mais precisa para o segmento.

O estudo realizado por Agostinho (2016) não houve diferença significativa entre o grupo ventosaterapia e o grupo alongamento passivo. O ganho de flexibilidade nos isquiotibiais no estudo foi de forma semelhante entre o grupo experimental e controle devido ao fato dos exercícios de alongamento ser realizados de forma idêntica em ambos os grupos. O autor reforça que se faz necessário um ensaio clinico mais controlado, pois o estudo conteve poucos momentos de avaliação e pouco controle das variáveis o que prejudica nos resultados da amostra.

O estudo feito for Williams (2019) resultou que não houve mudança na flexibilidade dos isquiotibiais entre o grupo ventosaterapia e o grupo controle. O autor cita que os isquiotibiais de ambos os grupos ganharam um pouco de flexibilidade, mas acredita-se que esse ganho foi devido a técnica avaliativa, pois o teste PSLR, individualmente, pode ter influenciado a flexibilidade para dois os grupos, pois resultou em um breve alongamento passivo dos isquiotibiais o que causa um viés se o pequeno aumento que teve permanece foi ou não devido aos efeitos da ventosaterapia. O autor acredita que o uso das ventosas deve ser usado para tratar a dor, pois as evidências de seu uso para aumentar a ADM permanecem insuficientes.

E quatro estudos que confirmaram suas hipóteses sobre a eficácia da ventosaterapia sobre a mobilidade muscular sendo eles: MARKOWSKI, *et al.*, (2014); YIM, *et al.*, (2017); KIM, *et al.*, (2017); MURRAY, (2019).

No estudo de Markowski (2014) acredita-se que a ventosaterapia foi capaz de aumentar a ADM e aliviar a dor devido à hipótese que a ventosaterapia é semelhante aos efeitos da terapia térmica no tecido muscular, que pelo aumento da circulação sanguínea por meio das alterações metabólicas diminui da tensão muscular.

No estudo feito por Yim (2017) nota-se que embora a ADM das vértebras cervicais tendesse a aumentar em todas as direções no grupo de alongamento

McKenzie a flexão cervical e a flexão lateral esquerda aumentou significativamente, mas a extensão e a flexão lateral direita não aumentaram significativamente. O autor acredita que seja por diferenças pessoais em força podem ter sido responsáveis por isso, por ser um autoalongamento. A ventosaterapia foi eficaz no aumento da mobilidade, pois se acredita que por ela ter a capacidade de manipular estruturas moles como pele fáscia e tecido muscular podem levar a um forte relaxamento pelo aumento dos níveis de atividade neurofisiológica.

No estudo feito por Kim(2017)contribuiu obteve aumento da flexibilidade melhora significativa da dor e houve um aumento na contração muscular em relação ao alongamento passivo. O aumento da atividade muscular após a intervenção pode ser explicado pela interação entre comprimento e tensão muscular. O autor acredita que o aumento da flexibilidade gerada pela ventosaterapia e alongamento passivo pode ser explicado pelo aumento da atividade dos sarcômeros, um aumento na atividade muscular proporcionou um sarcômero melhorado com um aumentando do número de sarcômeros aumentando a atividade muscular após a aplicação ventosaterapia.

O estudo feito por Murray (2019)evidenciou que houve um aumento significativo na amplitude de movimento do quadril e joelho. O autor cita que os resultados obtidos foram com apenas uma sessão de ventosaterapia e que as medidas avaliativas foram feitas imediatamente pós a intervenção. Ele diz que se fazem necessários estudos futuros explorando o efeito em longo prazo. O autor ressalta que o avaliador não foi cegado deixando a pesquisa com um viés sobre a exatidão do efeito da terapia.

CONCLUSÃO

A presente revisão encontrou que os efeitos da ventosaterapia na mobilidade miofascial encontram-se difusos. Os trabalhos publicados incluídos nesta revisão ostentam um resultado igualado, pois dos 8 estudos, 4 apresentaram resultados negativos e 4 positivos, porém percebeu-se que as pesquisas que mostraram um resultado negativo foram as que tinham um resultado mais confiável, visto que sua metodologia apresentava pouco viés.

Essa revisão da literatura não foi capaz de trazer resultados consistentes em relação ao uso da ventosaterapia, uma vez que se faz necessários mais estudos com um desenho metodológico mais adequado com baixo nível de viés. A utilização da ventosa no oriente é bem mais utilizada do que no ocidente, o que faz com que os estudos sejam precários com essa temática, devido sua aplicabilidade está vinculada com as teorias da medicina tradicional chinesa no que diz respeito ao desequilíbrio energético. Sendo assim, é necessário que realize mais estudos com sua aplicabilidade nas disfunções músculo esqueléticas, dado que essa ferramenta poderá ser uma alternativa terapêutica de baixo custo e de fácil manuseio.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Ana; *et. al.* Vacuoterapia: influência no aumento da flexibilidade muscular dos isquiotibiais. **Saúde & tecnologia**, n. 16, p. 38-43, 2016. Disponível em: <https://web.estesl.ipl.pt/ojs/index.php/ST/article/view/1491> Acesso em: 15 de out. 2020.

BEARDSLEY, Chris; ŠKARABOT, Jakob. Effects of self-myofascial release: a systematic review. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 19, n. 4, p. 747-758, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S136085921500217X> Acesso em: 15 de out. 2020.

DE ALMEIDA Biolchini, Jorge Calmon et al. Scientific research ontology to support systematic review in software engineering. **Advanced Engineering Informatics**, v. 21, n. 2, p. 133-151, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S147403460600070X> Acesso em: 15 de out. 2020.

DE OLIVEIRA, Marco aurélio pinho; PARENTE, Raphael Câmara Medeiros. **Entendendo ensaios clínicos randomizados**. Brazilian Journal of Videoendoscopic Surgery, v. 3, n. 4, p. 176-180, 2010. Disponível em: http://sobracil.org.br/revista/jv030304/bjvs030304_176.pdf Acesso em: 15 de out. 2020.

FINDLEY, Thomas. **Fascia research 2012**: third international fascia research congress. International journal of therapeutic massage & bodywork, v. 3, n. 4, p. 1, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3088520/> Acesso em: 15 de out. 2020.

HAMMER, WI. **Exame Funcional dos Tecidos Moles e Tratamento por Métodos Manuais**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

HANAN, S.; EMAN, S. Cupping therapy (al-hijama): It's impact on persistent non-specific lower back pain and client disability. **Life Sci J**, v. 10, n. 4, p. 631-642, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3088520/> Acesso em: 15 de out. 2020.

HOPWOOD, Val. *et al.* **Acupuntura e Técnicas Relacionadas à Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2001.

KIM, Daniel Son. **Suma de Diagnósticos Secretos para Tratamento com Ventosa Terapía**. São Paulo: Dong Yang, 2002.

KIM, Jae-Eun *et al.* Effect of cupping therapy on range of motion, pain threshold, and muscle activity of the hamstring muscle compared to passive stretching. **Korean Society of Physical Medicine**, v. 12, n. 3, p. 23-32, 2017. Disponível em: http://www.jkspm.org/journal/view.html?uid=721&page=&pn=mostread&sort=publish_Date%20DESC&spage=&vmd=Full Acesso em: 15 de out. 2020.

LAUCHE, Romy *et al.* Efficacy of cupping therapy in patients with the fibromyalgia syndrome-a randomised placebo controlled trial. **Scientific reports**, v. 6, p. 37316, 2016. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/srep37316> Acesso em: 30 de out. 2020.

MARKOWSKI, Alycia; *et al.* A pilot study analyzing the effects of Chinese cupping as an adjunct treatment for patients with subacute low back pain on relieving pain, improving range of motion, and improving function. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 20, n. 2, p. 113-117, 2014. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2012.0769> Acesso em: 15 de out. 2020.

MURRAY, Dana; CLARKSON, Carl. Effects of moving cupping therapy on hip and knee range of movement and knee flexion power: a preliminary investigation. **Journal of Manual & Manipulative Therapy**, v. 27, n. 5, p. 287-294, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10669817.2019.1600892> Acesso em: 15 de out. 2020.

MUSIAL, Frauke; SPOHN, Dorothee; ROLKE, Roman. Naturopathic reflex therapies for the treatment of chronic back and neck pain-part 1: neurobiological foundations. **Complementary Medicine Research**, v. 20, n. 3, p. 219-224, 2013. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/Abstract/353392> Acesso em: 15 de out. 2020.

OKAMOTO, Takanobu; MASUHARA, Mitsuhiro; IKUTA, Komei. Acute effects of self-myofascial release using a foam roller on arterial function. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 28, n. 1, p. 69-73, 2014. Disponível em: https://cdn.journals.lww.com/nsca-jscr/FullText/2014/01000/Acute_Effects_of_Self_Myofascial_Release_Using_a.9.aspx Acesso em: 15 de out. 2020.

PIRES, Eduardo Di Oliveira *et al.* Efetividade Da Liberação Miofascial Por Meio Da Ventosaterapia Na Dor, Limitação De Movimento E Capacidade Funcional De Portadores De Lombalgia. **Revista De Trabalhos Acadêmicos-Universo-GOIÂNIA**, n. 5, 2018. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=5865> Acesso em: 15 de out. 2020.

SCHAFER, Matthew D; *et. al.* Cupping Therapy Does Not Influence Healthy Adult's Hamstring Range of Motion Compared to Control or Sham Conditions. **International Journal of Exercise Science**, v. 13, n. 3, p. 216, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7039498/> Acesso em: 15 de out. 2020.

SHIWA, Sílvia Regina *et al.* PEDro: a base de dados de evidências em fisioterapia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/21111> Acesso em: 15 de out. 2020.

WILLIAMS, Jeffrey G. *et al.* **The Effects of Cupping on Hamstring Flexibility in College Soccer Players.** *Journal of Sport Rehabilitation*, v. 28, n. 4, p. 350-353, 2019. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsr/28/4/article-p350.xml> Acesso em: 15 de out. 2020.

YIM, Jongeun *et al.* Comparison of the effects of muscle stretching exercises and cupping therapy on pain thresholds, cervical range of motion and angle: a cross-over study. **Physical Therapy Rehabilitation Science**, v. 6, n. 2, p. 83-89, 2017. Disponível em: http://www.jptrs.org/journal/view.html?uid=130&sort=book_Seq&scale=&key=year&keyword=&s_v=6&s_n=2&pn=vol&year=2017&vmd=Full Acesso em: 15 de out. 2020.

PSICOLOGIA

**PERCEPÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS CONCLUINTE SOBRE O BEM-ESTAR NO
AMBIENTE ACADÊMICO**
**PERCEPTION OF UNIVERSITIES CONCLUDING ABOUT WELL-BEING IN
ACADEMIC ENVIRONMENT**

Eliane Oliveira – eliane.oliveira75@outlook.com
Larissa dos Santos de Souza – santoslarissa1105@gmail.com
Graduandas do Curso de Psicologia – UniSALESIANO de Lins, SP
Profa. Ma. Elizeth Germano Mattos – profelizeth_aprend@yahoo.com.br
Docente do Curso de Psicologia – UniSALESIANO de Lins, SP

RESUMO

O interesse neste estudo foi aprofundar o conhecimento sobre o bem-estar na perspectiva da Psicologia Positiva, com ênfase no bem-estar dentro da universidade. O objetivo foi identificar a percepção de universitários concluintes sobre o bem-estar no ambiente acadêmico. Para a realização da pesquisa de campo o projeto foi encaminhado à reitoria e coordenação de curso, mediante aceite; foi submetido à Plataforma Brasil, sendo aprovado, iniciando-se a pesquisa. Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, realizada por meio de pesquisa de campo, com abordagem quanti-qualitativa e embasamento teórico na Psicologia Positiva. A técnica para coleta de dados foi o questionário, disponibilizado pela ferramenta *Google Forms*. Os questionários foram enviados para o endereço eletrônico dos participantes pela secretaria de graduação da instituição. Foram postados aos participantes: Carta de Apresentação da Pesquisa, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e questionário. Participaram da pesquisa 19 discentes, graduandos do quinto ano do curso de Psicologia do ano de 2020 do UniSALESIANO de Lins (SP). Foi feita a análise dos dados sociodemográficos e apresentados na forma de tabela. Em seguida as questões fechadas foram organizadas por meio de um editor de texto, e apresentadas por meio gráficos, sem preocupação estatística, utilizando-se os recursos disponibilizados pelo *Google Drive*, a fim de facilitar a discussão dos resultados e conclusões deste estudo. Verifica-se que a percepção dos entrevistados, em sua maioria, concorda que o bem-estar está relacionado à adaptação e ajustamento acadêmico. Concluiu-se que o bem-estar ao ambiente acadêmico exerce influência na adaptação do estudante e que outros estudos científicos apontaram para conclusões semelhantes.

Palavras-chave: Psicologia. Bem-estar. Ensino Superior. Universitários.

ABSTRACT

The interest in this study was to deepen the knowledge about well-being from the perspective of Positive Psychology, with an emphasis on well-being within the university. The objective was to identify the perception of university graduates about well-being in the academic environment. For the realization of the field research, the project was sent to the rector and course coordination, upon acceptance, it was submitted to Plataforma Brasil, being approved, starting the research. It is a descriptive and exploratory research, carried out through field research, with a quantitative and qualitative approach and theoretical basis in Positive Psychology. The technique for data collection was the questionnaire, made available by the Google Forms tool. The questionnaires were sent to the participants' e-mail addresses by the institution's undergraduate secretary. Were posted for the participants: Research Presentation Letter, Free and Informed Consent Form (FICF) and questionnaire. 19 students participated in the research, graduating from the fifth year of the Psychology course in the year 2020 from UniSALESIANO de Lins (SP). Sociodemographic data was analyzed and presented in table format. Then the closed questions were organized through a text editor, and presented using graphics, without statistical concern, using the resources provided by Google Drive, in order to facilitate the discussion of the results and conclusions of this study. It appears that the perception of respondents, for the most part, agrees that well-being is related to academic adaptation and adjustment. It was concluded that well-being in the academic environment influences the student's adaptation and that other scientific studies have pointed to similar conclusions.

Keywords: Psychology. Welfare. University education. College students.

INTRODUÇÃO

. A ideia desta pesquisa surgiu do interesse em abordar com maior profundidade o tema bem-estar subjetivo e psicológico na perspectiva da Psicologia Positiva. Este estudo tem como objetivo identificar a percepção de universitários concluintes sobre o bem-estar no ambiente acadêmico. O bem-estar têm sido foco de estudos em diversos campos do conhecimento, na medida em que o bem-estar se relaciona a motivação, entusiasmo, criatividade e florescimento, que, por sua vez, permeiam as relações sociais em diferentes contextos, incluindo o educacional interferindo diretamente na vida do indivíduo, das instituições, impactando na

sociedade como um todo. Buscou-se uma instituição de ensino superior para identificar a percepção de universitários concluintes sobre os fatores que influenciam a formação do bem-estar no ambiente acadêmico, com atenção direcionada às relações interpessoais e suporte e apoio ao discente e respaldo didático-pedagógico para docentes e coordenadores de curso. Esse estudo se desenvolve a partir do seguinte problema: as relações interpessoais estabelecidas dentro da universidade interferem na formação do bem-estar dos discentes no contexto acadêmico? A hipótese que se pretende investigar é a de que o processo de formação na graduação requer o estabelecimento de relações interpessoais positivas, de forma a envolver, professor, alunos, coordenadores, e administração, além de apoio e suporte ao discente e respaldo didático-pedagógico para docentes e coordenadores de curso. Considera-se que estas ações sejam pertinentes no contexto acadêmico por estarem associadas ao processo de ensino-aprendizagem, de forma que, no caso de serem negligenciadas, irão prejudicar o bem-estar discente no contexto universitário, prejudicando a formação profissional. O bem-estar é uma combinação de sentir-se bem e efetivamente ter sentido, bons relacionamentos e realização. O modo como escolhemos nossa trajetória de vida é maximizando cinco elementos: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização (SELIGMAN, 2011).

Este estudo contribui com o desenvolvimento científico, por tratar-se de um estudo monográfico, com base em pesquisa de campo para investigar o bem-estar no ambiente universitário, sob a percepção do estudante. Optou-se por este tema devido a sua relevância social por tratar do bem-estar no contexto universitário, oportunizando ao graduando colocar sua percepção sobre o tema, além de possibilitar a reflexão acerca dos reflexos do bem-estar no processo de formação no contexto universitário e sobre a sua relação com as relações interpessoais neste ambiente, apoio e suporte aos discentes, docentes e coordenadores de curso. Primeiro são tratadas temáticas relacionadas ao bem-estar, tanto em termos subjetivo como psicológico, tendo como embasamento teórico a Psicologia Positiva. Realiza-se a distinção entre a Teoria da Felicidade Autêntica e Teoria do Bem-estar; busca-se conceituar o bem-estar subjetivo e psicológico e; o florescimento como forma para mensurar o bem-estar do indivíduo. Após são tratadas características do processo ensino aprendizagem no ambiente universitário, do bem-estar subjetivo e psicológico,

e do sentimento de pertencimento a este contexto, finalizando com as considerações finais sobre a pesquisa.

1 A PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva, enquanto teoria, procura investigar os aspectos positivos humanos visando a promoção de uma vida mais gratificante às pessoas, a prevenção de doenças e a promoção de saúde.

A felicidade é totalmente subjetiva, enquanto o bem-estar pode ser medido de maneira mais objetiva e, portanto, a felicidade está incluída em um dos aspectos do bem-estar, definida como “o estado transitório de humor em que o indivíduo se encontra” e fazendo parte do primeiro elemento da teoria do bem-estar, a emoção positiva (SELIGMAN, 2011 *apud* CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017, p.215 – grifo do autor).

A felicidade é compreendida como um sentimento subjetivo, sendo de difícil definição. “Acredita-se que o foco nas experiências positivas pode contribuir para a prevenção e promoção de saúde, ajudando também nos mecanismos de enfrentamento das doenças” (CALVETTI *et al.*, 2007 *apud* CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017, p.206). Compreende-se a emoção positiva e o engajamento como variáveis subjetivas. No caso da emoção positiva sua definição se baseia no pensamento e no sentimento do indivíduo. Com relação ao sentido, aos relacionamentos e a realização são compostos por variáveis subjetivos e objetivos.

A psicologia positiva trata-se de uma perspectiva científica aplicada a descoberta de qualidades e promoção do funcionamento positivo das pessoas. Ela contribui para a melhora da qualidade de vida, busca a compreensão do bem estar e dos fatores saudáveis no processo de desenvolvimento (REUSE, MENEZES; SIQUEIRA, 2017, p.48). O modo como o indivíduo escolhe viver deve buscar maximizar os cinco elementos: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamento, realização. O bem-estar não pode existir apenas no pensamento, encontrando-se o movimento fundamentado na combinação de todos esses elementos, ressaltando que devido aos componentes subjetivos há variação entre as pessoas (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017).

O foco da Psicologia Positivo é melhorar a qualidade de vida, o que envolve a capacidade em compreender o bem-estar e os fatores considerados saudáveis

presentes no decorrer do processo de desenvolvimento humano, levando em consideração a subjetividade inerente às pessoas e suas variações.

1.2 Bem-estar subjetivo

O bem-estar subjetivo focaliza-se no estudo de uma dimensão mais afetiva, a felicidade, e cognitiva, do juízo que a própria pessoa realiza sobre suas experiências de vida (FIGUEIRAS, 2017).

[...] bem-estar subjetivo, que é definido pela ausência de depressão e presença de estados cognitivos e emoções positivas (Seligman, 2011). O conceito de bem-estar subjetivo, nesta teoria, vai de acordo com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946): “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade” (Preâmbulo da Constituição da OMS) e isso mostra mais uma importância do estudo dos aspectos positivos do ser humano. Seligman e Csikszentmihaly (2000) apontam que o bem-estar subjetivo se refere ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas. De acordo com os autores, na prática, bem-estar subjetivo é apenas um termo que soa mais científico para o que as pessoas geralmente descrevem como felicidade (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017, p. 208).

O conceito de bem-estar subjetivo trata da avaliação que a pessoa faz sobre a sua vida, com base em experiências positivas ou negativas vividas, e num conjunto de valores e necessidades próprias desse indivíduo (NOVO, 2005 apud FIGUEIRAS, 2017). De forma que, para Dinner (2000 apud FIGUEIRAS, 2017) o bem-estar subjetivo consiste na apreciação que a pessoa realiza sobre si e sua vida. Fernandes (2007 apud FIGUEIRAS, 2017) esclarece que este conceito, embora recente, é complexo e integra as dimensões cognitiva e afetiva.

Segundo Figueira (2015) fazem parte do Bem-Estar hedônico, implícito ao Bem-Estar Subjetivo, conceitos como felicidade e busca de prazer nas situações vivenciadas pelos indivíduos, procurando sempre uma existência de equilíbrio entre os afetos positivos e os afetos negativos (FIGUEIRAS, 2017, p.6).

De acordo com Siqueira e Padovam (2008) no Brasil existem estudos com foco direcionado ao bem-estar subjetivo, alguns autores buscar construir e validar medidas de bem-estar subjetivo com Albuquerque e Troccoli (2004), Siqueira, Martins e Moura (1999), e outros procuram investigar seus antecedentes (FREIRE, 2001) e suas

relações com sentimentos de solidão e interações sociais (CAPITANINI, 2000). Também há estudos que buscam analisar a influência do bem-estar subjetivo na qualidade de vida (PREBIANCHI, 2003).

Bem-estar subjetivo (BES) constitui um campo e estudos que procura compreender as avaliações que as pessoas fazem de suas vidas (Diener, Suh & Oishi, 1997). Esse campo teve um crescimento acelerado na última década, revelando como seus principais tópicos de pesquisa satisfação e felicidade (Diener & cols., 2003) (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008, p.202).

O bem-estar subjetivo aborda o estado subjetivo de felicidade, também denominado como bem-estar hedônico, ou seja, bem-estar subjetivo, felicidade de curto prazo que vem e fora, é o bem-estar experienciado à custa de alguma coisa, que representa o contrário da felicidade eudemônica, que a felicidade duradoura e relacionada com o que aprendemos com o curso da vida.

1.3 Bem-estar psicológico

O bem-estar psicológico é um conceito que foi apresentado na década de 80 por Carol Ryff após críticas realizadas ao modelo corresponde ao bem-estar subjetivo, pelo fato deste não incluir dimensões importantes do funcionamento psicológico positivo (RYFF, 1989 apud FIGUEIRAS, 2017).

“O Bem-Estar Psicológico engloba competências do self em relação com a satisfação e afeto, tendo o objetivo de procurar a excelência pessoal ou até mesmo uma autorrealização” (PAÚL et al. 2005 apud FIGUEIRAS, 2017, p.11). Cabral (2010 apud FIGUEIRAS, 2017) completa com a ideia de que, o conceito de bem-estar psicológico precisa contemplar o processo de desenvolvimento pessoal e sua ligação com a definição de identidade, e a relação entre personalidade e contexto sociocultural.

O Bem-estar Psicológico é indicador de qualidade de vida e de pontos relacionados à saúde, emprego e condições do ambiente (FERNÁNDEZ, 2015 apud FIGUEIRAS, 2017).

Segundo Siqueira e Padovam (2008) tradicionalmente o bem-estar subjetivo se sustenta em avaliações de satisfações com a vida e num balanço realizado considerando-se os afetos positivos e negativos que revelam

felicidade; em contrapartida, as concepções teóricas de bem-estar psicológico são construídas com maior respaldo sobre as formulações psicológicas sobre o desenvolvimento humano, sendo dimensionadas sob as capacidades para enfrentar os desafios da vida.

Ressalta-se que, a avaliação feita pelo próprio indivíduo sobre seu bem estar subjetivo “inclui, entre outros aspectos, componentes positivos que não envolvem, necessariamente, elementos de prosperidade econômica” (DIENER *et al*, 1999 *apud* ROBLES, 2018, p.49).

1.4 Florescimento como critério para mensurar o bem-estar

De acordo com Robles (2018), Seligman (2011) no decorrer dos estudos realizados da Psicologia Positiva e aproveitando-se do conceito de bem-estar estudado e presente na literatura acadêmica, apresenta a Teoria de Bem-estar referindo-se ao Florescimento de cada indivíduo; busca-se promover o conceito de bem-estar com vistas aos vários constructos individuais que podem e devem ser mensurados de forma individual. Esses elementos do bem-estar são mensuráveis e reais; as iniciais dos cinco elementos em inglês formam a sigla PERMA, usada por Seligman para resumir a Teoria do Florescimento.

- a) P – Emoções Positivas (*Positive Emotions*);
- b) E – Engajamento (*Engagement*);
- c) R – Relacionamentos (*Relationships*);
- d) M – Significado (*Meaning*);
- e) A – Realização (*Accomplishment*).

Comparada à teoria da felicidade autêntica, a teoria do florescimento é mais ampla. Pois, a Psicologia Positiva descreve o que as pessoas fazem para alcançar o bem-estar, enquanto a teoria do florescimento humano de Seligman (2011) sugere exercícios para aumentar o bem-estar e diminuir fatores inerentes à depressão, também se refere à importância da resiliência e a possibilidade de aprender e desenvolver cada um dos cinco elementos. O bem-estar e o florescimento resultam desses cinco fatores. Todos os elementos contribuem para o bem-estar, porém, nenhum elemento isolado define o bem-estar de forma isolada. As forças pessoais é que sustentam os cinco elementos.

“A Teoria do Bem-estar é essencialmente uma teoria de livre escolha e seus cinco elementos abrangem atividades/situações que as pessoas livres escolherão pelas coisas em si mesmas” (SELIGMAN, 2011 *apud* ROBLES, 2018, p.54).

De forma que, os elementos que compõe o bem-estar podem ser medidos; além de que na perspectiva da teoria do bem-estar se pressupõe que exista a oportunidade de escolha individual por atividades relacionadas aos cinco elementos apresentados no modelo PERMA.

2 Características do processo de ensino e aprendizagem no contexto universitário

A educação universitária diferencia-se dos demais níveis (fundamental e médio) não apenas pela complexidade curricular, mas também pelo objetivo ao qual pretende alcançar, que é a preparação para o exercício de uma profissão. Alguns estudiosos apontam também para o fato de que o ensino superior ser considerado como um propulsor do desenvolvimento econômico (DINIZ; GEORGEN, 2019).

Todos os processos essenciais para o ensino na graduação, tanto bacharelado ou licenciatura, cursos de tecnologia e superior marcam os pontos iniciais das diretrizes nacionais e da legislação no ensino superior. A forma pela qual cada aluno irá se desenvolver e também aprender na faculdade depende da experiência de cada um, tendo em vista que cada acadêmico possui interesses, habilidades e experiências próprias quando ingressa na faculdade, e estas características afetam o modo como irão aprender. Pode-se indicar que a capacidade de assimilar os conteúdos da graduação, do mesmo modo que a didática dos professores afeta a assimilação de conteúdos por parte dos alunos; por este motivo, os professores precisam reunir os alunos, conhecê-los individualmente para a construção de um novo aprendizado (SBIZERA; DENDASCK, 2019, p.16).

Deste modo, o ensino superior caracteriza-se por conciliar experiências de professores e estudantes, adequar-se à legislação pertinente e buscar meios de promover o desenvolvimento dos alunos através de práticas pautadas em metodologias de ensino consideradas adequadas pelos docentes. Além da metodologia, o planejamento e a avaliação são importantes componentes do trabalho docente no ensino superior.

A avaliação, embora remeta a ideia de um instrumento com fins de verificar aquilo que o aluno aprendeu merece uma reflexão mais profunda.

Na sala de aula o ato permanente de avaliar ocorre pelas relações entre posicionamentos diferentes, mas não necessariamente contraditórios: o do professor e o do aluno. O aluno avalia o professor o tempo todo: sua aparência, suas atitudes frente à turma, em relação ao mundo, em relação ao conhecimento, aos procedimentos frente à matéria que ensina. É um comportamento de avaliação espontâneo, mas que normalmente não é compartilhado. O professor, no entanto, deve emitir juízo de valor em relação ao aluno, tendo como ponto de partida as suas expectativas frente ao seu desempenho. Normalmente o que se vê é um comportamento de avaliação, embasado numa concepção de certo ou errado e de seu sentido particular de verdade (LUZ, 1997, p.56).

Luz (1997) coloca que esta visão de avaliação é fragmentada e apresenta seu ponto de vista defendendo a ideia de que a avaliação não deve ocorrer em apenas um momento do processo de aprendizagem, tradicionalmente referido como prova, mas sim ao decorrer de todo o trabalho realizado pelo professor em sala de aula. A autora apresenta a avaliação com duas funções principais: acompanhar o processo de aprendizagem, diagnosticando e controlando e a função de selecionar e classificar os estudantes para a aprendizagem. Por meio da avaliação de conteúdo o professor pode identificar, por exemplo, a qualidade da aprendizagem assimilada pelo estudante e quais foram os pontos nos quais o estudante precisa melhorar. Diante deste conhecimento pode promover atividades posteriores que venham a tratar especificamente tais conhecimentos dos alunos que ainda não foram bem desenvolvidos.

A metodologia do professor é portadora de inúmeras informações a respeito de seu preparo quanto à temática a qual vai trabalhar nos espaços acadêmicos. Neste momento, vale-se de instrumentos mediadores entre o aluno e o conhecimento com o exercício, o livro, o texto de artigo científico, o vídeo, enfim são vários os recursos no qual o professor pode dispor para realizar seu trabalho, mas é justamente a escolha da estratégia de ensino que impactará razoavelmente na aprendizagem do aluno. Pode-se ilustrar este ponto com o seguinte exemplo: em uma situação de aula expositiva, na qual o professor através de sua avaliação, compreende que seus alunos ainda não entenderam os conceitos que ansiava por transmitir, não poderia modificar a metodologia com o intuito de ampliar a eficácia da sua ação? Compreende-se neste

ponto que existe uma relação entre a avaliação e a metodologia, visto que uma pode contribuir com a outra na busca do objetivo comum que é a aprendizagem do aluno. O professor precisa ter um leque de metodologias para melhor cumprir seu trabalho, tendo em vista não apenas os conteúdos complexos que deve ensinar, mas também ter condições de modificar sua postura na medida em que for necessário melhor explicitar determinados conceitos. No planejamento pedagógico, o professor pode selecionar não apenas conteúdos, mas métodos que venha a auxiliar no cumprimento de sua tarefa de ensinar. O professor que não planeja suas atividades certamente terá muitas dificuldades em reter a atenção dos alunos. Entra-se agora em um elemento também muito importante do processo de ensino e aprendizagem que é a motivação.

A motivação pode ser entendida como um processo e, por isso, é aquilo que suscita ou incita uma conduta, que sustenta uma atividade progressiva, que canaliza essa atividade para um dado resultado. A motivação caracteriza-se por um processo que mobiliza o organismo para a ação, a partir da necessidade de satisfação. Isso significa que, na base da motivação, está sempre um organismo que apresenta uma necessidade, um desejo, uma intenção, um interesse, uma vontade ou uma predisposição para agir (TABILE; JACOMETO, 2017, p.78).

O aluno é um agente de seu processo de aprendizagem e para participar ativamente precisa estar motivado. Tabile e Jacometo (2017) apontam para um aspecto interessante da motivação ao utilizar o termo predisposição. Esta palavra remete a ideia de uma condição facilitadora, necessária para a obtenção do êxito no exercício profissional do professor em sala de aula. Para alcançar a predisposição do aluno, é muito importante também construir uma relação de diálogo e respeito, bem como prezar por essa relação ao longo do ano letivo.

Para o professor a paciência e perseverança na tarefa e no que diz respeito ao aluno é necessário também que identifique no professor um profissional comprometido com seu crescimento, mas que o aluno também expresse seu interesse ao longo das atividades. Ensinar e aprender nunca é uma atividade isolada, é sempre resultado do trabalho compartilhado entre professor e aluno.

2.1 Bem-estar subjetivo e psicológico no contexto universitário

Para um desenvolvimento saudável e aproveitamento satisfatório dos conteúdos acadêmicos é preciso que o estudante esteja sentindo-se bem onde está inserido e deste modo, o conceito de bem-estar entra em questão.

O bem-estar subjetivo é considerado um conceito complexo que compreende uma dimensão cognitiva e uma afetiva, englobando outros conceitos e dimensões de estudo como a qualidade de vida, emoções negativas e emoções positivas (RIBEIRO; GALINHA *apud* SILVA; HELENO, 2012, p.70).

No estudo de Silva e Heleno (2012) encontra-se também a prerrogativa de que o bem-estar subjetivo é um campo de estudo da psicologia positiva, que se interessa pela compreensão da avaliação que as pessoas fazem sobre suas vidas (SILVA; HELENO, 2012). Os autores também obtiveram conclusões preciosas para compreender melhor as influências de diversos agentes sobre o bem-estar dos estudantes.

Os resultados desse estudo sugerem a necessidade de maior atenção à qualidade de vida desses estudantes, principalmente no domínio meio ambiente. Nesse domínio, foram observados resultados mais negativos e insatisfatórios quanto às questões relacionadas ao fato de sentir-se seguro, meio de transporte, oportunidades de ter atividades de lazer e de possuir um ambiente físico saudável. Esses aspectos interferem negativamente na percepção da qualidade de vida e estão relacionados a um cotidiano agitado, às inseguranças e incertezas vivenciadas na contemporaneidade brasileira (SILVA; HELENO, 2012, p.74).

É importante o conhecimento de tais estudos para melhor compreender o quanto é complexa a definição do bem-estar justamente pela multiplicidade de fatores que intervêm e moldam a percepção dos alunos quanto ao seu próprio sentimento de bem-estar.

[...] o bem-estar pode ser mensurado em cinco fatores: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização. Desse modo, conceitua que o objetivo da Psicologia Positiva é aumentar o florescimento pelo aumento da emoção positiva, do engajamento, do sentido, dos relacionamentos positivos e da realização (SCORSOLINI-COMIN, 2012, p.433).

A Psicologia Positiva investiga o bem-estar, e, voltando-se para um aspecto adaptativo, entende-se que é possível acarretar importantes modificações sociais e pessoais nos diferentes contextos (SCORSOLINI-COMIN,

2012). De acordo com Calvetti, Muller e Nunes (2007) muitos estudos têm sido conduzidos levando-se em conta os aspectos de bem-estar e saúde. Segundo os autores, “a Psicologia Positiva tem sido um movimento dos pesquisadores para o enfoque nos aspectos potencialmente sadios da pessoa” (CALVETTI; MULLER; NUNES, 2007, p.710).

O contexto universitário conta com elementos positivos, quando observados sob a ótica da psicologia positiva. Talvez aqueles que mais tem impacto sobre a vida dos estudantes é justamente o encontro de seus pares, companheiros de turma e professores nos quais constroem juntos uma relação de respeito e reciprocidade, principalmente nos momentos de atividades complexas e trabalhos em grupo. Mutuamente ajudam-se e obtém auxílio nos momentos problemáticos e há inúmeros casos de construção de vínculos nos quais os estudantes encontram verdadeiros companheiros dos anos de estudo e que não raro tornam-se amigos mesmo após os anos escolares.

2.2 Sentimento de pertencimento à universidade e seus reflexos no bem-estar acadêmico e no desempenho discente

Estar na universidade é pertencer a um grupo. Deste modo, o estudante tem possibilidades de não apenas adquirir conhecimento, mas também ampliar sua rede social. Em seu estudo, Gastal e Pilati (2016) relatam que as pessoas têm uma necessidade básica de pertencimento, que as motiva pela busca de relações sociais profundas e positivas (GASTAL; PILATI, 2016).

A necessidade de pertencimento foi primeiramente mencionada por Baumeister e Leary (1995), sendo definida como uma motivação que seres humanos têm para procurar e manter laços sociais profundos, positivos e recompensadores. Dessa forma, ela se refere não só à necessidade de estar inserido em um grupo, mas à qualidade dos laços estabelecidos com outros indivíduos e o sentimento de aceitação presente (GASTAL; PILATI, 2016, p.286).

Ainda que os estudos acerca da necessidade de pertencimento retratem sobre aspectos referentes à natureza humana, cultura, emoções e relações interpessoais, de acordo com de Gastal e Pilati (2016, p.290) poucos são os

pesquisadores que no Brasil abordem especificamente esta temática, se encontrando ainda, em fase inicial no país.

Compartilhar experiências, alegrias e confidências torna a estadia na universidade prazerosa, visto que os estudantes encontram pessoas que compartilham com eles muitas vezes as mesmas necessidades e anseios. Mesmo que muitos momentos sejam também conflituosos, não é raro que estudantes universitários construam relacionamentos profissionais, de amizade e até mesmo afetivos. Os trabalhos em grupo na universidade colaboram também para o desenvolvimento social e colaborativo dos alunos. Contar com apoio dos pares é importante ao longo do curso universitário. Nas atividades em que a explicação do professor for insuficiente, um companheiro de turma mais experiente pode fazer importantes contribuições para a compreensão de conceitos, realização de atividades e no desenvolvimento de trabalhos em grupo.

O estudante passa muitos anos e por isso é importante que a universidade possa oferecer estruturas que facilitem sua permanência e levem em conta suas necessidades, que não se limitam apenas as de higiene e alimentação. Salas climatizadas, biblioteca ampla, acesso a alimentação e espaços para a realização de esportes e eventos são exemplos de estruturas destinadas a promover experiências e conforto para os estudantes e que contribuem para a prática de atividades que mobilizem suas capacidades, habilidades e competências para o desenvolvimento a que almejam.

2.3 A qualidade dos relacionamentos na universidade: colegas, docentes, coordenação de curso, reitoria e corpo administrativo

A psicologia preconiza para diversos contextos nos quais atua, grande ênfase para a qualidade da relação como aspecto muito importante para o desenvolvimento de um trabalho, seja educacional, psicoterapêutico etc. Santos, Oliveira e Dias (2015) desenvolveram um estudo interessante a respeito das relações entre estudantes universitários, apontando que:

Verificou-se que os calouros têm uma boa relação com os colegas em geral, embora a turma seja percebida como desunida com o passar dos semestres. Mesmo assim, os alunos acreditam que os colegas contribuem para um melhor desempenho acadêmico por meio de apoio afetivo e instrumental. Conclui-se que o estímulo por parte dos

docentes para o desenvolvimento de atividades em grupo e a criação de um ambiente com interações saudáveis são relevantes para facilitar a aprendizagem e a familiarização com a universidade (SANTOS; OLIVEIRA; DIAS, 2015, p.150).

Mesmo percebendo um certo afastamento ao longo do curso universitário, vale notar dois aspectos apontados pelo estudo de Santos, Oliveira e Dias (2015): o aspecto afetivo e instrumental.

Entende-se o aspecto instrumental como auxílio na execução das atividades e exercícios, fica patente a expressividade do apoio afetivo na manutenção da motivação para a realização do curso até que este venha a termo. Professores colaboram na formação de redes de relacionamento na medida em que promovem atividades que venham e utilizar a colaboração como meio de resolução de problemas, visto que deste modo incentiva a comunicação entre estudantes. Os demais envolvidos na estrutura administrativa da universidade também apresentam sua contribuição na medida em que são promovidos eventos que venham a fazer parte do dia a dia dos estudantes como os programas de incentivo à produção de artigos, eventos culturais e atividades voluntárias que promovam a inserção dos estudantes na comunidade.

CONCLUSÃO

O bem-estar psicológico pode ser entendido como um indicador de qualidade de vida e saúde. A Psicologia Positiva busca atuar junto a prevenção e promoção de saúde a fim de contribuir para a melhora da qualidade de vida buscando o bem-estar no processo de desenvolvimento, mas não desconsidera a existência de sofrimento. Essa abordagem centraliza seus esforços em promover saúde e qualidade de vida por considerar que estes aspectos contribuem para melhorias no desempenho intelectual, por fortalecer elementos motivadores da aprendizagem.

Coordenação, professores e alunos mantém relações interpessoais, que se forem empáticas serão significativas e facilitadoras de todo o processo de formação. Isso inclui adequação da metodologia de ensino, e o olhar individualizado para cada aluno no sentido de compreender suas necessidades, expectativas, redimindo dúvidas e incertezas. O início da graduação traz consigo a oportunidade de novas relações e experiências, e o sentimento de pertencimento é importante para o bem-estar dentro da universidade. Entrar na faculdade é então pertencer a um grupo, e

com isso o estudante tem infinitas possibilidades de adquirir conhecimento e aumentar sua rede social e com isso, se mostra também a necessidade de acolhimento e apoio e o estabelecimento de laços positivos e recompensadores. Participaram deste estudo 19 alunos matriculados no último ano do curso de Psicologia do UNISALESIANO de Lins, SP. Foi realizada por meio do *Google Drive*, sendo o questionário encaminhado aos participantes pela secretaria da instituição, assim como a carta de apresentação do estudo e o TCLE. A análise dos dados revela que às relações estabelecidas entre professores, coordenador e alunos no contexto universitário é muito importante com relação ao estabelecimento do bem-estar dentro do contexto universitário. Há por parte dos participantes o entendimento de que o bem-estar se relaciona com a qualidade da comunicação entre as pessoas no ambiente acadêmico, e com a prática pedagógica, considerando o conhecimento técnico e a atitude do professor com relação à organização e condução das atividades em sala de aula.

REFERÊNCIAS

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva¹. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**, São Paulo, Brasil, v.37, n.93, p.206-227. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bap/v37n93/v37n93a04.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2020.

FIGUEIRAS, Marcelo Madruga. **A relação entre bem-estar psicológico, autoestima e felicidade**: diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público em Portugal. 80f. Dissertação [Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde] - Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2017. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/6209/1/DM_%20Marcelo%20Figueiras.pdf. Acesso em: 22 jun.2020.

ROBLES, Renata Renda. **Psicologia Positiva: avaliação de um modelo intraempreendedor de educação para o bem-estar**. 157f. São Paulo, 2018. Dissertação [Mestrado em Ciências] – Programa de mestrado Profissional em Empreendedorismo da faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12142/tde-20122018-125334/pt-br.php>. Acesso em: 12 jun.2020.

SBIZERA, Carmem Lúcia Giacomeli Aoki; DENDASCK, Carla Viana. Processo ensino/aprendizagem na universidade. **Revista Científica Multidisciplinar - Núcleo do Conhecimento**, ano 4, ed.5, v.3, p.15-26, maio 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/333991999_Processo_ensino_aprendizagem_na_universidade. Acesso em: 12 jun.2020.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Por uma nova compreensão do conceito de bemestar: Martin Seligman e a psicologia positiva. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 53, p. 433-435, dez.2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2012000300015&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 jun.2020.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.24 n.2, 2008, p.201-209. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/09.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

TABILE, Ariete Frohlich; JACOMETO, Marisa Claudia Durante. Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: um estudo de caso. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p.75-86, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 14 jun. 2020.

**ESTUDO DE CASO COM JOGADORES DE FUTEBOL ACOMETIDOS POR LESÕES ESPORTIVAS: DOR, DÚVIDA E SUPORTE PSICOSSOCIAL.
CASE STUDY WITH SOCCER PLAYERS SUFFERED BY SPORTS INJURY: PAIN, DOUBT AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT.**

Fernanda Alessandra Augusto – feeralessandra004@hotmail.com
Mario Antonio Costa Souza – macsbh1@gmail.com
Graduandos do Curso de Psicologia – UniSALESIANO de Lins, SP
Profa. Ma. Elizeth Germano Mattos – profelizeth_aprend@yahoo.com.br
Docente do Curso de Psicologia – UniSALESIANO de Lins, SP

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo identificar a percepção de jogadores de futebol acometidos por lesões esportivas em relação a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento das atividades profissionais. Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória de caráter qualitativa, realizada mediante desenvolvimento de estudo de caso, tendo como suporte a Teoria Cognitiva Social. A técnica empregada foi a entrevista, sendo o instrumento desenvolvido pelos autores e denominado como Roteiro de Entrevista para Jogadores de Futebol. A pesquisa foi realizada no Clube Atlético Linense, no município de Lins, SP. Participaram três jogadores que no ano de 2017 foram afastados de suas atividades profissionais devido a lesões esportivas. Todos foram convidados pessoalmente, ocasião em que receberam informações sobre o objetivo e finalidade do estudo, garantia do sigilo e anonimato dos respondentes. Mediante aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE a pesquisa foi iniciada. Para análise dos dados utilizou-se a técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977). Constatou-se que diante das lesões esportivas o fator físico é motivo de preocupação por parte dos atletas, mas que o apoio familiar e do clube tem sido usado como forma de enfrentamento no período de reabilitação e que há ausência de um psicólogo na equipe. Conclui-se a necessidade de incluir a Psicologia do Esporte no clube com o objetivo de oferecer à equipe num todo a possibilidade de expressão de sentimentos e vivências, como forma de realizar uma releitura de um problema antigo, mas ao mesmo tempo presente e frequente em todos os esportes.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Futebol. Atletas. Lesão esportiva.

ABSTRACT

This research aims to identify the perception of soccer players, affected by sports injuries, in relation to pain, doubt and psychosocial support experienced during the period of withdrawal from professional activities. This is a descriptive, exploratory, qualitative research, carried out through the development of a case study, with support from the Social Cognitive Theory. The technique used was the interview, and the instrument was developed by the authors and named Interview Script for Soccer Players. The research was carried out at Clube Atlético Linense, in the city of Lins, SP. Three players who, in 2017, were removed from their professional activities due to

sports injuries participated. All were invited personally, at which time they received information about the objective and purpose of the study, guaranteeing the confidentiality and anonymity of the respondents. After approval by the Research Ethics Committee and the signing of the Free and Informed Consent Form - FICF, the research began. For data analysis, we used Bardin's content analysis technique (1977). It was found that in the face of sports injuries, the physical factor is a reason for concern on the part of the athletes, but the family and club support has been used as a form of coping in the rehabilitation period and the lack of a psychologist on the team. It is concluded that it is necessary to include Sport Psychology in the club in order to offer to the team the possibility of expressing feelings and experiences, as a way of re-reading an old problem, but at the same time present and frequent in all sports.

Keywords: Sports Psychology. Soccer. Athletes. Sports injuries.

INTRODUÇÃO

O interesse pelo assunto foi em decorrência da afeição desenvolvida pelos autores deste estudo com o futebol e de experiências anteriores adquiridas devido ao contato com jogadores de alta performance atuantes neste esporte. Estas questões motivaram o desejo de aprofundar os conhecimentos sobre este esporte, e principalmente acerca das exigências atuais exercidas sobre os atletas na busca de estar vinculado a uma equipe renomada, em especial, quando enfrentam lesões esportivas que os impede de exercer suas atividades.

Considera-se este tema relevante para a Psicologia do Esporte, pois tratar de atletas lesionados e de suas percepções sobre este processo contribuirá para compreender a abrangência desta área e suas possibilidades de intervenção. Busca-se contribuir para o desenvolvimento da Psicologia do Esporte, especificamente para a compreensão dos aspectos inter-relacionados como a dor, a dúvida e instabilidade social presentes nos casos de atletas profissionais de futebol acometidos por lesões esportivas.

Para Becker Jr (1998 *apud* COZAC, 2003, p.21) é importante oferecer aos atletas respaldo psicológico, pois “o corpo físico e o mental são as duas faces de uma mesma unidade” e por isso merecem a mesma atenção. Além disso, para a vida esportiva de um atleta as lesões esportivas sempre causaram preocupação por causa do comprometimento envolvendo o retorno do atleta à sua prática esportiva (MARONESI; MALYSZ; GUEDES, 2018).

O objetivo deste estudo é identificar a percepção de jogadores de futebol acometidos por lesões esportivas em relação a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento das atividades profissionais.

O problema de pesquisa que se pretende investigar diz respeito a: como atletas lesionados do futebol, afastados de suas atividades profissionais, percebem o processo de tratamento considerando os aspectos da dor, da dúvida quanto à recuperação e suporte psicossocial? A hipótese que se pretende investigar é a de que a percepção desta situação pelo atleta lesionado é, em geral, preocupante, pois existe a possibilidade de recuperação, mas também há chances de apresentar sequelas após o término do tratamento e, inclusive, ser impedido de dar continuidade às suas atividades profissionais. Em geral, durante o tratamento e recuperação, a dor e a dúvida são frequentes, por isso a importância do suporte psicossocial, incluindo família, amigos e o clube esportivo no qual está inserido. O desempenho do atleta sofre quedas significativas diante de lesões esportivas. No caso, da recuperação da lesão e o eminente retorno às atividades, originam-se pressões internas e externas que podem comprometer o desempenho individual e conseqüentemente coletivo. O processo de reabilitação passa a ser um campo interdisciplinar, onde a psicologia possui um papel relevante. As variáveis psicológicas influenciam na reabilitação satisfatória do atleta favorecendo sua adesão ao tratamento, a identificação de pressões e fatores estressores permitirá minimizá-los ou eliminá-los.

Para demonstrar a veracidade ou não desses pressupostos, realizou-se uma pesquisa de campo, cujo métodos e técnicas para coleta e análise de dados e, instrumento de pesquisa e resultados serão apresentados no decorrer deste artigo.

1 FUTEBOL NO BRASIL

Considera-se importante tratar, mesmo que brevemente de algumas questões históricas e conceituais acerca do futebol para então compreender a origem e o aumento cada vez maior das exigências profissionais para as pessoas que optam em fazer deste esporte sua profissão, assim como das exigências impostas pela vida social e familiar e formas para equilibrar todas estas dimensões da vida humana.

1.1 Futebol: aspectos históricos e conceituais

O futebol originou-se na Inglaterra. Oliveira (2012, p.171) explica que entre os séculos XVI e meados do XIX a prática de esportes constituía uma atividade exclusiva da nobreza, que, na época preferia atividades como a prática do arco-flecha e equitação. Neste período, a aristocracia agrária e o clero consideravam o futebol um passatempo vulgar por ser uma atividade desregrada, que levava os camponeses à violência. O clero responsabilizava o futebol pelo afastamento dos fiéis das igrejas, pois “os homens preferiam jogar futebol a frequentarem as missas dominicais”.

Com o processo de consolidação da revolução industrial o hábito de praticar o futebol migrou da classe camponesa para os proletariados dos grandes centros urbanos, e isso trouxe um novo inimigo: A burguesia. Essa nova classe social combatia o “passatempo” dos operários, pois esse reduzia a produtividade dos trabalhadores que se machucavam frequentemente (HOBBSAWN,1987 *apud* OLIVEIRA, 2012, p.171).

Por conta disto, em 1835 o parlamento inglês instituiu uma lei com o intuito de coibir o futebol nas ruas da Inglaterra, mas houve resistência por parte do povo em relação a esta proibição; situação que se estendeu na Inglaterra até por volta de 1870 (Era Vitoriana), período no qual os trabalhadores conquistaram o direito a folga nas tardes de sábado, horário que seria ocupado pela prática do novo esporte, recém regulamentado (HELAL,1997 *apud* OLIVEIRA, 2012).

A origem do futebol no Brasil ocorre por meio de Charles Miller (jovem estudante paulista), considerado pai do futebol no Brasil, que desembarca no Porto de Santos (out./1894), vindo da Inglaterra (AQUINO, 2002 *apud* OLIVEIRA, 2012).

Durante o período em que Charles Miller esteve estudando na Inglaterra, o Brasil passou por profundas transformações, principalmente nos ambientes socioeconômicos e políticos. Charles Miller deixou um país monárquico e escravocrata, e reencontrou um Brasil republicano, que recém havia abolido a escravidão e trocara a mão de obra negra por trabalhadores imigrantes assalariados (OLIVEIRA, 2012, p.171-72)

Com relação ao futebol brasileiro, Damatta (1995 *apud* LOPES, 2017) explica que se trata de um esporte acolhido e adotado pelos brasileiros, tornando-se uma paixão nacional, tanto na apreciação como torcedor quanto na prática.

Antes de abordar questões relativas às exigências profissionais, vida social e familiar entende-se como importante refletir sobre a compreensão sociológica do

futebol no Brasil, por meio das ideias expostas por Cozac (2004), que sob o ponto de vista sociológico entende que o futebol deve ser considerado como um fato social, ou seja, que existe na coletividade, sendo socialmente construído, de forma que o indivíduo aprende a aderir a gostos, hábitos, costumes presentes numa determinada cultura e/ou meio social.

1.2 Exigências profissionais X Vida social e familiar

Cozac (2004) entende que os atletas não possuem somente o seu lado físico e, alerta para a necessidade de considerar o lado psicológico e emocional, pois estes no momento estão abandonados, de certa forma, negligenciados pela ausência de conhecimento e valorização do lado humano do atleta, indicando atraso cultural. A preparação dos atletas precisa respeitar três esferas de rendimento: física, técnica e mental. Mas, esta estrutura tem sido ignorada no Brasil pela maioria dos técnicos e dirigentes, inclusive na contratação quando o atleta é submetido, obrigatoriamente, a uma bateria de exames médicos e físicos, sendo o lado mental, ignorado. Existe a necessidade, do atleta abdicar de aspectos da vida social devido à carreira como festas, viagens e tudo que possa colocar em risco sua saúde. De forma que, o atleta deverá deixar de vivenciar e exercitar aspectos importantes de seu desenvolvimento, sejam afetivos (namoro e relacionamentos amorosos), ou relacionados à sociabilidade (viagens e festas), relegando-os a segundo plano em função de sua saúde física e vida profissional (COZAC, 2004).

De acordo com a Psicologia do Desenvolvimento Humano deve-se passar pela infância e adolescência antes de atingir a vida adulta. Mas, no caso dos atletas muitos acabam abdicando destas fases em prol de obrigações profissionais. Na opinião de Cozac (2004) a ausência de controle emocional e as dificuldades de convivência são apenas a primeira parte desta situação, que considera fria e cruel, pois há evidência de lacunas no processo de desenvolvimento psicológico e socioemocional por conta de não frequentar uma escola, da falta de convivência familiar o que corroboram para reduzir as chances de permanência no clube. Além disso, Cozac (2004) defende a ideia de um trabalho de acompanhamento psicológico somado a uma intervenção psicológica preventiva com estes jovens.

2 APLICAÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE À PROBLEMÁTICA DA LESÃO ESPORTIVA

A Psicologia do Esporte enfatiza a importância de sua aplicação nos fenômenos provenientes das atividades esportivas, independente da modalidade, com a finalidade de aprimorar o desempenho do atleta considerando os aspectos físicos, mentais e comportamentais e, em especial a atuação do psicólogo diante de lesões esportivas.

2.1 Psicologia do Esporte

A Psicologia do esporte estuda os fenômenos que ocorrem antes, durante e depois das atividades esportivas e visa aprimorar a performance do atleta, assim como o controle da ansiedade, o aumento da concentração, a união e motivação do grupo. Entretanto, para que esta atuação obtenha um resultado satisfatório faz-se necessário que o profissional responsável pelo projeto tenha um tempo maior do que aquele destinado a uma simples palestra. Considerando-se que os fenômenos da mente são difíceis para descobrir e mais ainda para alterar (COZAC, 2004).

Na opinião de Cozac (2004) a Psicologia do Esporte ainda não adquiriu no Brasil um espaço definitivo, sendo utilizada de forma errada, e em alguns casos entende que há uma banalização social e cultural diante do profissional atuante neste espaço sócio-ocupacional.

A Psicologia enquanto ciência humana tem aproximadamente 100 anos de vida. A Psicologia aplicada ao esporte possui apenas de 30 ou 40 anos de estudos e aplicações. A maioria dos médicos, em especial do esporte, ignoram a atuação da mente nos processos físicos e fisiológicos dos atletas (COZAC, 2004).

Há algumas décadas a Psicologia do Esporte no Brasil vem se organizando e se firmando como uma realidade tanto entre a Psicologia, nos aspectos relacionados com a formação, como também junto a atletas e equipes esportivas. A partir da resolução 014/00, do Conselho Federal de Psicologia, esse quadro sofreu uma drástica alteração, uma vez que a Psicologia do Esporte passou a ser considerada como uma especialidade da Psicologia, regulamentando o exercício profissional e a formação dos psicólogos desejosos de atuarem junto à Psicologia do Esporte (RUBIO, 2007, p.1).

Com relação a produção científica atual na área, Rubio (2007) esclarece que o crescimento é incontestável, em especial na última década.

A reflexão sobre essas muitas Psicologias do Esporte vem vivendo uma aceleração desde a criação do registro de especialista em Psicologia do Esporte a partir de 2000, quando os profissionais da área se aproximaram na tentativa de trocar experiências e apresentar as diversas formas de pensar e fazer esse campo.

Apesar do crescimento incontestável vivido pela área principalmente na última década, muito ainda está para ser feito tanto no que se refere à formação específica do psicólogo do esporte, como em relação ao reconhecimento da importância e necessidade desse profissional nas diversas frentes em que ele pode atuar (RUBIO, 2007, p.9-10).

Apesar disso, se percebe que, a população que dirige, atua, organiza, e administra o futebol tem sérias restrições em relação à atividade psicológica nos clubes. É forte o pensamento de que a presença de psicólogos nos clubes possa despontar uma crise interna, esta ideia decorre da cultura no Brasil de que a Psicologia como ciência atua com questões curativas e não preventivas. A resistência enfrentada pelo psicólogo nesta área resulta da falta de informação sobre o conteúdo e sobre os benefícios que a Psicologia do Esporte pode oferecer à equipe desportiva, independente da modalidade. No caso específico do futebol, a indiferença e menosprezo frente ao psicólogo nos clubes é reflexo de uma atitude cultural vivida sob a legislação dos clubes empresa que priorizam o capital investido e a lucratividade, em detrimento do bem-estar e o melhor rendimento dos atletas dentro e fora dos campos (COZAC, 2004).

O psicólogo esportivo foi o último integrante da comissão técnica interdisciplinar a ser reconhecido pelos clubes. Ainda hoje, o psicólogo sofre com o preconceito e a desinformação de profissionais que deveriam zelar pelo bem-estar dos atletas (COZAC, 2004).

Observa-se que por atuar numa equipe multiprofissional o psicólogo do esporte lida com a desinformação de alguns elementos dessa equipe quanto à atuação de um psicólogo e dos benefícios deste trabalho.

Por suas características e finalidade, a Psicologia do Esporte, enquanto disciplina, tem sido inserida nas ciências do movimento humano e das ciências do esporte.

“A Psicologia do Esporte tem por finalidade investigar e intervir em todas as variáveis que estejam ligadas ao ser humano que pratica uma determinada modalidade esportiva e, em seu desempenho” (BECKER JR, 1999 *apud* COZAC,

2004, p.18). E visa compreender as demandas implicadas nestas atividades, dar assistência aos praticantes com vistas ao crescimento global e harmônico de sua personalidade e, estudar a decorrência do exercício sobre a área emocional do indivíduo. (BECKER JR. 1996 *apud* COZAC, 2004).

A Psicologia do Esporte é um campo de atuação específico para o psicólogo, por isso oferece a possibilidade de uma atuação em equipe multidisciplinar, porém respeitando suas especificidades profissionais, sua instrumentalidade específica, onde escuta desempenha papel essencial do trabalho profissional, por meio da qual o atleta possa ser acolhido e acompanhamento mediante relato de suas experiências, expectativas, satisfações, dores e anseios.

2.2 Lesão Esportiva

A área da psicologia de lesões esportivas tornou-se de grande preocupação e interesse atingindo além dos atletas de elite, na medida em que está direcionada a atletas em geral, independente do esporte praticado, como também a técnicos, instrutores ou fisioterapeutas que ajudem os atletas na reabilitação de lesões. Além disso, há de se considerar que os fatores físicos são a principal causa das lesões esportivas, mas que os fatores psicológicos também podem contribuir para estas ocorrências. Há evidências de que os fatores psicológicos são importantes na reabilitação de lesões, o que indica que os profissionais devem buscar a compreensão das reações psicológicas às lesões e como as estratégias mentais podem promover a recuperação dos atletas (WEINBERG; GOULD, 2008).

Tratando da Psicologia do Esporte aplicada à problemática da lesão desportiva, Epiphanyo (2000 *apud* DOBRANSZKY; MACHADO, 2000) explica que a lesão no esporte tem sido foco de atenção da Psicologia do Esporte por causa do número crescente de atletas lesionados, devido a alta exigência do esporte de alto rendimento, como também, do desejo de cada vez querer ir além. E indica que estudos mostram a presença de um conjunto de fatores (internos e externos) que podem estimular a ocorrência de lesões.

Como fatores internos temos a motivação, o medo, a ansiedade, a composição morfo-fisiológica, o uso de drogas, a instabilidade emocional e fatores relativos à personalidade e história de vida da pessoa. Dentre os fatores externos o estresse do meio esportivo é o

que mais se destaca, embora outros também podem colaborar para a ocorrência de lesões, tais como dificuldades com equipamento e ambiente de treino, superproteção familiar, entre outros. Estes são aspectos que devem ser enfocados no trabalho de psico-profilaxia, direcionado às lesões por prática esportiva. A recuperação do atleta lesionado deve ser acompanhada por toda a equipe de profissionais que trabalham com o atleta, tais como: treinador, médico, fisioterapeuta e psicólogo (EPIPHANIO 2000 apud DOBRANSZKY; MACHADO, 2000, p.111).

E ressalta que o atleta precisa ter conhecimento acerca de seus limites e potencialidades e saber utilizar recursos como: estabelecimento de metas e treinamento mental. A lesão é fonte de sofrimento físico e psíquico para o atleta, por isso há necessidade de ser acolhido e respeitado, reduzindo conflitos e estresse para que não prejudiquem o processo de recuperação.

Quanto aos aspectos relacionados à recuperação do atleta lesionado Smith (1996) identifica alterações emocionais como, raiva, inconformidade, medo, insegurança e frustração, muito presentes em atletas lesionados (EPIPHANIO 2000 apud DOBRANSZKY; MACHADO, 2000).

O processo de reabilitação no esporte é entendido como um período de recuperação de uma situação cirúrgica ou de uma lesão ocorrida com um atleta, tornando-se necessário o acompanhamento médico e fisioterápico, do pré ao pós-cirúrgico, incluindo a preparação emocional do atleta para retornar aos treinos e competições, pois pode acontecer do atleta estar recuperado fisicamente, mas apesar disto, não conseguir um bom desempenho. Existe também a parte clínica da Psicologia do Esporte, devido ao surgimento de demandas, provenientes de questões pessoais, familiares, sociais e até mesmo existenciais que diretamente não estão ligadas aos treinos e competições, mas que interferem no rendimento. Visto que, a Psicologia do Esporte é antes de tudo, Psicologia e ser psicólogo do esporte implica em possuir conhecimentos de várias áreas da Psicologia (RUBIO, 2007).

Os recursos da perspectiva clínica pela Psicologia do Esporte visam a busca de elementos a fim de organizar uma intervenção, construída a partir da escuta e do olhar para o fenômeno psicológico no contexto do esporte, partindo do diagnóstico institucional, do grupo esportivo e do atleta. Não se trata de um procedimento psicoterápico convencional como o realizado em consultório. Busca-se a resolução de conflitos que o atleta, como pessoa, ser social, possa estar enfrentando com rebatimento no seu desenvolvimento e rendimento esportivo. Em casos necessários

ocorre o encaminhamento para atendimento psicoterápico convencional, com profissional competente.

3 DELINEAMENTO DA PESQUISA DE CAMPO

O objetivo deste estudo é de identificar a percepção de jogadores de futebol acometidos por lesões esportivas em relação a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento das atividades profissionais.

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória de caráter qualitativo, com abordagem qualitativa, sendo teoricamente embasado na Teoria Cognitiva Social, desenvolvida por meio do método de Estudo de Caso. A técnica para coleta de dados foi a entrevista, sendo o roteiro de entrevista estruturada desenvolvido pelos pesquisadores, sendo denominado por “Roteiro de entrevista para jogadores de futebol”. A pesquisa foi realizada nas dependências do Clube Atlético Linense, situado no município de Lins, SP, com duração de um mês após a aprovação do Comitê de Ética. A entrevista teve duração máxima de 50 minutos.

Ressalta-se que a proposta desta pesquisa se encontra de acordo com as determinações das Resoluções 466/12 e 510/16, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, garantindo totalmente o sigilo dos sujeitos de pesquisa tanto no decorrer da pesquisa, quanto na apresentação dos resultados, e em futuras publicações.

3.4 Resultados e discussão

Participam desta pesquisa três atletas de futebol, da Série A-1, contratados pelo Clube Atlético Linense de Lins, SP, que no ano de 2017 devido a lesões esportivas permaneceram afastados de suas atividades profissionais para tratamento e recuperação, por no mínimo 15 dias.

O recrutamento dos participantes foi realizado a partir de um levantamento junto ao departamento médico do Clube Atlético Linense para identificar casos de atletas lesionados no ano de 2017 que foram afastados das atividades profissionais durante o tratamento por no mínimo 15 dias. Por meio do setor administrativo do Clube Atlético Linense, órgão que possui o endereço eletrônico cadastrado dos atletas, será enviado um e-mail a cada participante contendo, uma breve apresentação da pesquisa e um

convite para participar do estudo. Participam deste estudo três atletas que atendam aos critérios de inclusão. Mediante interesse em participar da pesquisa foi agendado um encontro entre o atleta e um dos pesquisadores nas dependências do Clube Atlético Linense, em dia e horário específico para apresentação e explicação do TCLE. Em caso de aceite foi solicitado ao participante que assine o TCLE sendo-lhe entregue uma via devidamente assinada e outra, de igual teor, permanecendo com os pesquisadores para arquivo. Foi então agendado com o participante, dia e horário para a entrevista, sendo realizada no mesmo local onde ocorreu o primeiro encontro, garantindo-lhe privacidade e direito à acesso aos resultados no final da pesquisa.

Ressalta-se que foi disponibilizado aos participantes uma via do TCLE. As entrevistas com os jogadores foram realizadas no prazo máximo de uma semana, de forma individual, num único encontro, mediante horário agendado com os mesmos. Ao término do prazo os dados foram analisados.

3.4.2 Apresentação das categorias descritivas

A definição de categorias descritivas facilita a organização dos dados, a apresentação dos resultados e análise. Para este estudo foram definidas as seguintes categorias descritivas:

Quadro 1: Categorias descritivas para análise das entrevistas

CATEGORIA I	Caracterização dos participantes
CATEGORIA II	Repercussões da lesão esportiva nos âmbitos pessoal, familiar, psicossocial e profissional
CATEGORIA III	Necessidade de tratamento físico e suporte psicossocial para enfrentamento da dor e da dúvida e adesão ao tratamento
CATEGORIA IV	Pressões e fatores estressores que exerceram influência no processo de recuperação física e psicológica
CATEGORIA V	Percepção sobre a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento profissional

Fonte: Augusto; Souza, 2018

Considerando a análise das entrevistas, contextualizadas nas categorias descritivas, os participantes demonstram vivenciar e ter a percepção sobre a dor causada pela lesão (física e emocional), assim como quanto as dúvidas que surgem

por conta desta ocorrência e, também demonstram a necessidade de receber suporte psicossocial no período de afastamento das suas atividades profissionais.

Percebe-se nos depoimentos a necessidade de se sentir apoiado, acolhido, de estar sendo acompanhado no processo de recuperação.

3.5 Resultados e considerações sobre a pesquisa

Buscou-se neste estudo identificar a percepção de jogadores de futebol acometidos por lesões esportivas em relação a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento das atividades profissionais.

Para atingir este objetivo o estudo investigou:

a) a percepção dos participantes quanto as repercussões das lesões esportivas na vida pessoal, familiar, psicossocial e profissional;

b) buscou averiguar a opinião dos participantes sobre a necessidade de tratamento físico e suporte psicossocial para enfrentamento da dor e da dúvida e adesão ao tratamento da lesão e;

c) verificar as pressões e fatores estressores que exercem influência na recuperação física e psicológica de atletas lesionados de futebol.

Com relação ao primeiro aspecto de investigação constatou-se que a lesão esportiva altera a dinâmica da vida cotidiana do jogador profissional por impedi-lo de continuar seus treinos e participar dos jogos programados no calendário do clube. Este fato desestabiliza a vida deste profissional e afeta todos os segmentos, seja pessoal, familiar, profissional e social. O alívio somente é sentido diante da alta médica e retorno ao campo.

Quanto ao segundo aspecto investigado averiguou-se que os participantes têm a opinião de que há necessidade de suporte físico e psicossocial para capacitá-los a enfrentar a dor, a dúvida e o tratamento. Percebe-se também que a atenção maior dos participantes está direcionada ao aspecto físico, ou seja, a recuperação e tratamento físico, e que há uma certa dificuldade em compreender o que de fato seria o suporte psicossocial, pois ao referir-se a ele, os participantes comumente mencionavam o médico, o fisioterapeuta e até mesmo o professor, ou a própria família. Em nenhum momento foi mencionado contato direto com um profissional da área de Psicologia do Esporte.

E quanto ao terceiro item elencado para investigação se verifica que as pressões e os fatores estressores estão presentes no futebol e que há influência

destes aspectos na recuperação, tanto física, quanto psicológica dos mesmos. A cobrança por resultados e boa performance é muito forte, crescente e constante na vida destes profissionais. Desse modo, é preciso conscientizar os clubes, profissionais e amadores, da importância da colaboração da psicologia do esporte para o alcance de resultados individuais e coletivos. A partir destes apontamentos constata-se que a Psicologia do Esporte é uma área recente no futebol e que ainda busca conquistar seu espaço e ser respeitada em sua especificidade. Do mesmo modo, é perceptível que o trabalho da Psicologia no Esporte deva ocorrer de forma multidisciplinar, buscando atingir a atuação interdisciplinar, em consideração ao aspecto biopsicossocial humano.

A partir destes apontamentos constata-se que a Psicologia do Esporte é uma área recente no futebol e que ainda busca conquistar seu espaço e ser respeitada em sua especificidade. Do mesmo modo, é perceptível que o trabalho da Psicologia no Esporte deva ocorrer de forma multidisciplinar, buscando atingir a atuação interdisciplinar, em consideração ao aspecto biopsicossocial humano.

3.6 Proposta de intervenção

Sugere-se que o entendimento acerca da Psicologia do Esporte seja ampliado, que a visão frequentemente utilizada de associar esta área a uma prática esportiva que tem por objetivo apenas atingir a vitória, visando o rendimento máximo do atleta seja substituída por uma perspectiva que contemple a ideia de que a Psicologia do Esporte não atua somente com o esporte de alto rendimento, mas que trabalha com diferentes esportes e tipos de esportistas, incluindo também técnicos, profissionais da área médica e de fisioterapia, executando suas atribuições de forma multidisciplinar e interdisciplinar.

No âmbito institucional presente nos clubes de futebol é preciso compreender que a função do psicólogo é analisar as questões psicológicas que podem interferir no desempenho do atleta e da equipe (incluindo jogadores, profissionais, administração). Do mesmo modo, nos casos cirúrgicos ou de lesões o psicólogo deve atuar em todo o processo juntamente com os demais profissionais da equipe, desde a ocorrência do fato até a recuperação total do atleta e retorno e readaptação às atividades.

Trata-se de uma mudança de postura em relação a atuação do psicólogo no esporte, de respeito à sua formação e a sua especificidade profissional.

Constata-se pelas respostas dos participantes que há menção ao fisioterapeuta, ao médico, mas que, não se referem a um psicólogo que realmente esteja presente para prestar um atendimento psicológico qualificada, capaz de responder tecnicamente a questões de ordem pessoal, familiar, existencial ou psicossocial.

Por isso, considera-se fundamental que o Clube Atlético Linense passe a contar com a participação efetiva de um Psicólogo do Esporte em sua equipe técnica, pois como a literatura e experiência de outros clubes, em nível mundial e no Brasil, tem mostrado, esse trabalho é muito importante tanto para os atletas como para toda a equipe.

CONCLUSÃO

Este estudo foi desenvolvido junto a um time profissional de futebol com o intuito de identificar a percepção de jogadores de futebol acometidos por lesões esportivas em relação a dor, dúvida e suporte psicossocial vivenciados no período de afastamento das atividades profissionais.

A intenção foi a de promover a reflexão sobre a abrangência da área de Psicologia Esportiva e de oferecer ao participante a possibilidade de expressão de sentimentos e vivências, como forma de realizar uma releitura de um problema antigo, mas ao mesmo tempo presente e frequente em todos os esportes.

O futebol surgiu na Inglaterra e chegou ao Brasil em outubro de 1894, com Charles Miller, considerado pai do futebol no Brasil. O futebol foi acolhido e adotado pelos brasileiros, e se tornou a “paixão nacional”, tanto na apreciação como torcedor quanto na prática.

Atualmente, os clubes de futebol buscam alto rendimento por parte dos atletas, devido ao aspecto financeiro. As pressões e o estresse são frequentes sobre os atletas, pois as exigências profissionais tornam-se ainda maiores para estes profissionais. Isto torna difícil conciliar vida profissional, social e familiar. As cobranças profissionais são muito altas e por isso demandam grande esforço por parte do atleta. Nesta conjuntura torna-se fundamental buscar formas para equilibrar todas estas dimensões da vida humana e manter uma vida saudável.

Mas, ressalta-se que, no decorrer da carreira como esportista a evolução do atleta passa pelas relações familiares e pelo alcance gradativo de todas as etapas do desenvolvimento psíquico, o que irá favorecer ou afetar o seu desempenho como atleta, em especial, no caso de intercorrências nesse período de construção do núcleo emocional.

A Psicologia do Esporte não deve atuar com foco reparador para um único atleta ou tão somente como instrumento motivacional de grupo. É preciso desenvolver um trabalho nos clubes desde as categorias de base, observando o que está disposto na Lei 9.615/1998, que trata do suporte psicológico ao atleta em formação, onde em muitos casos no futebol brasileiro o jovem afasta-se do convívio da família, ainda na fase adolescente, diante da expectativa de se tornar atleta de futebol.

O papel do psicólogo do esporte é estar junto aos atletas, observando jogos, treinos e todo o cotidiano de atividades esportivas do atleta no clube, para que possa reunir informações, criar vínculos e adaptar as suas técnicas de trabalho à demanda do atleta e da equipe.

Pôde-se constatar nas entrevistas que a presença de um psicólogo junto à equipe médica do clube é considerada por todos os atletas importante para a sua recuperação, uma vez que o “suporte emocional” acaba ficando a cargo de outros profissionais como o treinador, o fisioterapeuta ou demais funcionários que atuam para a reabilitação do atleta. Para os atletas o trabalho físico é muito importante, porém, a presença de um psicólogo também é de grande relevância para uma melhor recuperação da lesão.

Assim, cresce a importância da inserção de um psicólogo ao corpo de profissionais de uma equipe de futebol (ou da equipe do Linense), principalmente com especialização na área do esporte, para que possa atuar interdisciplinarmente com os demais colaboradores da comissão técnica, médico e fisioterapeuta, com o propósito de preparar e acompanhar melhor o atleta no enfrentamento aos desajustes emocionais causados em decorrência das lesões esportivas.

O trabalho do psicólogo a partir das categorias de base irá permitir ao profissional realizar um mapeamento psicossocial do atleta, o que possibilitará uma adequação no modo de intervenção, não somente para os casos de suporte à lesão, mas também otimizar o desempenho físico e mental do atleta.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal, Edições 70, 1977.

COSTA, Cleberson Franclin Tavares; OLIVEIRA, Cristiane Costa da Cunha; VARGAS, Marlizete Maldonado. Estresse psicológico em atletas de futebol. **Interfaces Científicas - Humanas e Sociais**, Aracaju, v.6, n.3, p.123-132, fev. 2018. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/humanas/article/View/4275/2684>. Acesso em: 12 jun. 2018.

COZAC, João Ricardo Lebert (Org.). **Com a cabeça na ponta da chuteira**: ensaios sobre a psicologia do esporte. São Paulo: Annablume, 2003.

_____. **Psicologia do esporte**: clínica, alta performance e atividade física. São Paulo: Annablume, 2004.

DOBRANSZKY, István de Abreu; MACHADO, Afonso Antonio (Orgs.). **Delineamento da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas, SP: István de Abreu Dobranszky e Afonso Antonio Machado, 2000.

LOPES, Frederico Santana. **Calendário do futebol brasileiro e sua relação no desempenho do atleta e na incidência de lesões musculoesqueléticas**. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso [Monografia – Educação Física e Dança] - Universidade Federal de Goiás. Goiânia/GO, 2017. Disponível em: <https://docplayer.com.br/84543154-Universidade-federal-de-goias-faculdade-de-educacao-fisica-e-danca-frederico-santana-lopes.html>. Acesso em: 04 abr. 2018.

MARONESI, Caren Taís Piccoli; MALYSZ, Karine Angélica; GUEDES, Janesca Mansur Estratégias de enfrentamento dos atletas profissionais frente à condição de lesão. **PERSPECTIVA**, Erechim. v.42, Edição Especial, mar., 2018, p.55-64. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1005_659.pdf. Acesso: 12 jun. 2018.

OLIVEIRA, Alex Fernandes de. Origem do futebol na Inglaterra no Brasil. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo, v.4, n.13, p.170-174. Set./Out./Nov./Dez. 2012. Versão eletrônica. Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/viewFile/154/139>. Acesso em: 14 abr. 2017.

**DOCENTES COM FORMAÇÃO EM ENFERMAGEM: QUALIDADE DE VIDA E
MÚLTIPLA JORNADA PROFISSIONAL**
**TEACHERS WITH NURSING TRAINING: QUALITY OF LIFE AND MULTIPLE
PROFESSIONAL JOURNEY**

Luana Souza Moreira – luana.moreirasouza245@gmail.com
Paula Roberta de Lima Dias – paularobertadiassl@gmail.com
Rodrigo Augusto Figueiredo Domingues – rodrigo_fdomingues@hotmail.com
Acadêmicos do Curso de Psicologia – UniSALESIANO Lins
Prof.^a Ma. Elizeth Germano Mattos – profelizeth_aprend@yahoo.com.br
Prof.^a Ma. Jovira Maria Sarraceni - jo@unisalesiano.edu.br
Docentes do UniSALESIANO Lins

RESUMO

Este tema foi escolhido devido ao interesse em investigar sobre a qualidade de vida de docentes de enfermagem no ensino superior, devido à expressiva tendência observada na prática da múltipla jornada entre estes profissionais. Este estudo tem como objetivo identificar publicações em periódicos que abordem sobre a qualidade de vida de docentes do ensino superior com formação em enfermagem que exercem múltipla jornada de trabalho. Pretende-se aprofundar os conhecimentos sobre estas questões e poder contribuir para a reflexão quanto à rotina profissional desta categoria, a fim de propor ações para uma vida mais saudável. Trata-se uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. Teoricamente, este estudo se encontra pautado na Teoria Sócio - Histórica. A pesquisa iniciou-se em meados de agosto de 2019, sendo finalizada em outubro do mesmo ano. Para coleta de dados optou-se pelos métodos de fichamento e de análise de conteúdo, sendo as técnicas o fichamento textual e a análise de conteúdo. O instrumento de pesquisa foi o Roteiro de Ficha Bibliográfica, desenvolvido pelos pesquisadores, para levantar, selecionar, registrar informações identificadas nos artigos científicos analisados neste estudo. Para análise dos dados foi usado o método de análise de conteúdo e a técnica de documentação. Realizou-se um levantamento bibliográfico para identificar artigos científicos relacionados às palavras-chave e objetivos do estudo. A pesquisa foi realizada de forma eletrônica, pela Internet, por meio do Google Acadêmico, no período de 2015 a 2019. As palavras-chave nortearam a definição das categorias descritivas. Foram identificadas nove publicações. Verificou-se que a múltipla jornada é frequente entre os profissionais enfermeiros e que os que se dedicam ao ensino superior consideram a experiência profissional muito importante para ministrar aulas, mas indicam ausência de formação pedagógica no currículo dos cursos de enfermagem, necessitando completar a formação acadêmica para assumir com segurança o magistério. Conclui-se que o trabalho em enfermagem somado à docência é desgastante e cansativo, mas motivador considerando as relações socioprofissionais, além de aumentar a renda mensal.

Palavras-chave: Docentes de enfermagem. Ensino Superior. Trabalho. Múltipla jornada. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This theme was chosen due to the interest in investigating the quality of life of nursing teachers in higher education, due to the significant trend observed in the practice of multiple hours among these professionals. This study aims to identify publications in journals that address the quality of life of higher education teachers with nursing education who work multiple shifts. It intends to deepen the knowledge on these issues and be able to contribute to the reflection on the professional routine of this category, to propose actions for a healthier life. This is bibliographic research, of exploratory nature, with a qualitative approach. Theoretically, this study is based on the socio-historical theory. The research began in mid-August 2019 and was completed in October of the same year. For data collection, we opted for the methods of filing and content analysis, the techniques being the textual filing and content analysis. The research instrument was the Bibliographic Sheet Script, developed by the researchers, to survey, select, record information identified in the scientific articles analyzed in this study. For data analysis we used the content analysis method and the documentation technique. A bibliographic survey was conducted to identify scientific articles related to the keywords and objectives of the study. The research was conducted electronically, through the Internet, through Google Scholar, from 2015 to 2019. The keywords guided the definition of descriptive categories. Nine publications were identified. It was found that multiple hours are frequent among professional nurses and that those dedicated to higher education consider professional experience very important to teach classes but indicate the absence of pedagogical training in the curriculum of nursing courses, needing to complete academic training to safely assume the teaching profession. It is concluded that the work in nursing plus teaching is exhausting and tiring, but motivating considering the socio-professional relationships, besides increasing the monthly income.

Keywords: Nursing teachers. University education. Job. Multiple journeys. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Este tema foi escolhido devido ao interesse em investigar sobre a qualidade de vida de docentes de enfermagem no ensino superior, devido à expressiva tendência observada na prática da múltipla jornada entre estes profissionais.

Considera-se este trabalho importante para a equipe de pesquisadores por abordar um tema que tem sido nos últimos anos foco de preocupação, de forma que este estudo trará a oportunidade de aprofundar os conhecimentos sobre esta temática, aprimorando a formação em psicologia.

Para a categoria profissional dos psicólogos entende-se como importante por provocar a reflexão sobre a múltipla jornada de trabalho e seus efeitos na vida destes trabalhadores, com o intuito de alertar para a necessidade de investir em ações de promoção de maior qualidade de vida.

E para a sociedade contribuirá por revelar os reflexos da múltipla jornada na vida do profissional e o reflexo disto na qualidade dos serviços prestados à população por eles assistida.

O objetivo deste estudo é identificar publicações em periódicos que abordem sobre a qualidade de vida de docentes do ensino superior com formação em enfermagem que exercem múltipla jornada de trabalho.

Este estudo procura responder ao seguinte questionamento:

A múltipla jornada de trabalho interfere na qualidade de vida de professores enfermeiros atuantes no ensino superior?

Pretende-se investigar a hipótese de que a múltipla jornada de trabalho interfere negativamente na qualidade de vida de professores enfermeiros atuantes no ensino, em especial nos âmbitos social e de saúde, considerando as exigências administrativas, técnicas, de gestão de equipes, entre outras, impostas aos profissionais de enfermagem.

A dupla jornada de trabalho, faz-se necessária aos trabalhadores de enfermagem devido à situação econômica da área da saúde, aos baixos salários insuficientes para o sustento da família, o que os leva a procurar novas fontes de renda. Na realidade, necessitam enfrentar dupla atividade, o que pode interferir em alguns aspectos referentes à qualidade de vida do trabalhador (PAFARO; DE MARTINO, 2004, p. 155).

Neste estudo são trazidas à discussão questões referentes ao conceito de qualidade de vida e de qualidade de vida no trabalho, em especial a qualidade de vida de vida do enfermeiro/docente atuante no ensino superior; caracterizando a profissão de enfermeiro e de docente do ensino superior, além de abarcar questões relacionadas à múltipla jornada de trabalho.

1 QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

1.1 Conceito de qualidade de vida

De acordo com Saidl e Zannon, (2004) o conceito de qualidade de vida (QV), abrange duas vertentes, sendo elas na linguagem cotidianas por pessoas da população em geral, ou no contexto do método científico atrelando-se a diferentes campos do saber.

Qualidade de vida é uma expressão que vem se tornando corriqueira no dia-a-dia das pessoas, mas que se reveste de grande complexidade, dada a subjetividade que representa para cada pessoa ou grupo social, podendo representar felicidade, harmonia, saúde, prosperidade, morar bem, ganhar salário digno, ter amor e família, poder conciliar lazer e trabalho, ter liberdade de expressão, ter segurança. E pode significar todo esse conjunto de atributos e/ou benefícios (QUEIROZ; SÁ; ASSIS, 2004, p. 412).

Qualidade de vida é um conceito complexo, pois depende do significado que cada pessoa ou grupo social lhe atribui; podendo desta forma ter significados variados.

Muitos são os fatores que afetam a qualidade de vida do homem moderno, entre eles o meio ambiente físico, o seu psíquico e as relações sociais, podendo ser mais bem identificados, como: as condições ambientais, a família, a saúde, a cultura, o lazer, a educação, as políticas governamentais, o próprio indivíduo e o trabalho (AMARAL; RIBEIRO; PAIXÃO, 2015, p. 67).

Segundo Amaral, Ribeiro e Paixão (2015) o termo QV tem sido utilizado nas áreas de saúde juntamente no trabalho, com ênfase de identificar indicadores que possam ser modificados através de ações estratégicas das políticas de saúde ou gestão empresarial.

1.2 Conceito de qualidade de vida no trabalho

O termo qualidade de vida no trabalho (QVT) foi cunhado Luis Davis na década de 1970 quando desenvolvia um projeto sobre desenhos de cargos, segundo o qual o conceito de QVT refere-se à preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos colaboradores no desempenho de suas atividades.

Alguns autores europeus desenvolveram outras conceituações dentro da abordagem sociotécnica e da democracia industrial (CHIAVENATO, 2010, p. 487).

1.2.1 Qualidade de vida do docente no ensino superior

De acordo com Pereira (2006) professor do ensino superior é uma profissão que tem como base atender as demandas e expectativas das especificidades profissionais, além de lidar com a rotatividade de alunos no decorrer do ano. Estes profissionais acabam apresentando problemas de razões emocionais por conta da pressão e exigência de atualizações das descobertas científica.

Com base no que foi abordado é importante destacar as características deste profissional.

O docente é um trabalhador essencial para a sociedade, já que na formação intelectual o trabalho desses profissionais tem papel de destaque, estando inseridos no processo ensino-aprendizagem e sendo responsáveis pela criação de vínculos sociais, por estimular a autonomia e a responsabilidade por meio de uma atividade teórico-prática, intelectual e/ou administrativa, além de modificar a realidade da sociedade e do meio ambiente (GOMES *et al.*, 2017, p. 20).

Aprofundando nas questões dos professores do ensino superior é importante destacar o profissional docente da área de enfermagem, estes profissionais que muitas vezes desenvolvem a construção de conhecimento na formação de recursos humanos, comprometido com a prática do cuidado em um contexto de trabalho com exigências e responsabilidades (DUARTE; LUNARDI; BARLEM, 2016).

O trabalho do enfermeiro docente na formação de profissionais que desenvolverão a prática do cuidar de outros seres humanos está envolto por situações que podem influenciar e afetar diretamente seu trabalho, configurando-se como fatores impeditivos do cuidado de si pelo docente ou como fatores geradores de sofrimento no processo de trabalho do enfermeiro docente (DUARTE; LUNARDI; BARLEN, 2016, p.2).

O trabalho do enfermeiro, que atua como docente, está sujeito a situações que podem influenciar e afetar sua atuação profissional, podendo agir no sentido de impedir o cuidado de si ou gerar sofrimento no decorrer do processo de trabalho vivenciado, de forma concomitante, enquanto enfermeiro e docente.

1.2.2 Qualidade de vida do enfermeiro

De acordo com Pafaro (2004) a enfermagem é considerada como uma profissão potencialmente estressante, sendo classificada em 1988 pela *Health Education Authority*, como a quarta mais estressante do setor público. Esse profissional está exposto a uma variedade de situações geradoras de desgaste, estresse e ansiedade em seu ambiente de trabalho que contribuem para alterações do estado de saúde e bem-estar. Desde modo, com a qualidade de vida afetada, o desempenho desse profissional também ficará comprometido, bem como o serviço por ele prestado.

Segundo Fernandes *et al.* (2010) quando a qualidade de vida do trabalhador é afetada, suas funções e atribuições no trabalho são comprometidas.

No contexto da qualidade de vida do trabalhador de enfermagem destacam-se vários fatores que contribuem para a diminuição na qualidade de vida deste trabalhador. Segundo Freire e Costa (2016) as cargas de trabalho ocasionam desgastes físicos e psíquicos neste profissional.

Os profissionais que atuam em instituições de saúde de atenção primária trabalham em condições inadequadas e executam atividades insalubres, devido ser comum o contato desse profissional com pacientes que possuem doenças infecto contagiosas, além da exposição por cargas virais, biológicas e doenças como hepatites e AIDS, que contribuem para que esse profissional tenha prejuízos psíquico e emocional.

É esse o tipo de carga que todo profissional de saúde está exposto, pois o contato com o paciente que venha a ter doenças infecciosas, infectocontagiosa, secreções, fluidos e materiais contaminados como perfuro cortantes, normalmente é evidenciado e relato no momento que se presta o cuidado ao paciente (FREIRE, COSTA, 2016, p. 156).

A fim de garantir seu próprio sustento e de seus familiares o trabalhador de enfermagem opta em acumular múltiplas jornadas de trabalho e atribuições, acarretando prejuízo significativo em sua qualidade de vida, por vezes tornando esse profissional menos produtivo devido ao excesso de atividades laborais e o distanciamento do convívio social.

2 DOCÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR

Com relação a caracterização do enfermeiro entende-se como relevante explicar que nos termos da lei nº 2.604, de 17 de setembro de 1955, que regulamenta o exercício da enfermagem profissional no Brasil, são considerados enfermeiros os possuidores de diplomas conferidos por instituições de ensino ou escolas oficiais reconhecidas pelo Governo Federal, tendo como princípios fundamentais estabelecidos de acordo com a resolução do COFEN nº 311/2007, que diz:

A enfermagem é uma profissão comprometida com a saúde e a qualidade de vida da pessoa, família e coletividade.

O profissional de enfermagem atua na promoção, prevenção, recuperação e reabilitação da saúde e em consonância com os preceitos éticos e legais.

O profissional de enfermagem participa, como integrante da equipe de saúde, das ações que visem satisfazer as necessidades de saúde da população e da defesa dos princípios das políticas públicas de saúde e ambientais, que garantam a universalidade de acesso aos serviços de saúde, integralidade da assistência, resolutividade, preservação da autonomia das pessoas, participação da comunidade, hierarquização e descentralização político-administrativa dos serviços de saúde.

O profissional de enfermagem respeita a vida, a dignidade e os direitos humanos, em todas as suas dimensões.

O profissional de enfermagem exerce suas atividades com competência para a promoção do ser humano na sua integralidade, de acordo com os princípios da ética e da bioética (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, RIO DE JANEIRO, 2007).

Atualmente a lei vigente é a 7498/86. Ressalta-se que de acordo com a lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986, disposto no art. 2º, só poderão exercer as práticas da enfermagem as pessoas legalmente habilitadas pelo Conselho Regional de Enfermagem – COREN, com jurisdição onde ocorre o exercício.

3 O ENFERMEIRO DOCENTE NO ENSINO SUPERIOR

O papel do enfermeiro docente caracteriza-se por meio de diversas atribuições e atividades, além da atuação específica da profissão, em geral, desenvolvida em hospitais, postos de saúde, Unidade Básica de Saúde (UBS), Unidade Saúde da

Família (USF), pronto socorro, enfermarias, divididas em jornadas extensivas e desgastantes e plantões, são acrescidos a esse profissional toda a demanda de serviço e atividades que são pertinentes ao profissional de docência.

O papel profissional docente de enfermagem consolida-se em meio a diversas atividades. [...] exigências de produção científica, participação e apresentação de trabalhos em eventos, além das exigências dos programas de pós-graduação para o incremento da produtividade docente, expressa por publicação de artigos em revistas qualificadas pela Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Ensino Superior. No contexto das escolas privadas, o docente de enfermagem é responsável por expressiva carga horária em sala de aula, além de aulas práticas e estágios, reuniões extraclasse, projetos de extensão, orientações de trabalho de conclusão de curso, entre outras atividades (MERIGHI *et al.*, 2011, p.166).

Estudo desenvolvido por Tavares *et al.* (2012) referente a distúrbios psíquicos menores (DPM) em enfermeiros docentes de universidades apresenta a conclusão de que,

[...] os enfermeiros docentes que desenvolvem as atividades em um ambiente considerado de alta exigência têm maiores chances de desenvolver DPM, quando comparados aos que desenvolvem as atividades em um ambiente laboral de baixa exigência (TAVARES *et al.*, 2012, p. 181).

Também foi evidenciado que os “docentes em trabalho ativo apresentaram maiores chances de adoecimento mental do que aqueles em baixa exigência” (TAVARES *et al.*, 2012, p. 181).

Os DPM designam quadros clínicos de indivíduos com sintomas de ansiedade, tristeza, fadiga, diminuição da concentração, irritabilidade, insônia, depressão ou somatização e que não satisfazem todos os critérios de doença mental, de acordo com a Classificação Internacional das Doenças (CID-10) (TAVARES *et al.*, 2012, p. 177).

De acordo com as conclusões de Tavares *et al.* (2012) este fato aponta para a direção do que pressupõe o Demanda-Controle (Modelo D-C), proposto por Robert Karasek (KARASEK; THEÖRELL, 1990 apud TAVARES *et al.*, 2012, p.181) que sugere que “a alta demanda psicológica tem influência negativa no trabalho dos enfermeiros docentes”, mesmo nas situações em que esses trabalhadores têm alto controle sobre o trabalho.

Dentre os modelos que investigam o estresse no trabalho, destaca-se o Modelo Demanda-Controle (Demand-Control Model ou Job Strain), proposto no final da década de 70), por Robert Karasek. Esse modelo (Modelo D-C) investiga duas dimensões psicossociais no ambiente de trabalho, ou seja, demandas psicológicas e controle sobre o processo de trabalho e o risco de adoecimento do trabalhador (KARASEK; THEÖREL, 1990, ALVES; CHOR; FAERSTEIN; LOPES; WERNECK, 2004 *apud* TAVARES *et al.*, 2012, p. 181).

E indicam a necessidade de a enfermagem intensificar as pesquisas e estabelecer estratégias visando a promoção da saúde no cotidiano profissional, contribuindo para a autonomia dos trabalhadores e bem-estar destes trabalhadores. Assim como, investir em pesquisas e na utilização de outras escalas que avaliem os aspectos psicossociais.

4 MÚLTIPLA JORNADA DE TRABALHO: QUANDO A DOCÊNCIA E O EXERCÍCIO DA ENFERMAGEM COEXISTEM

Com relação às características gerais da dupla jornada de trabalho em enfermagem Pafaro e De Martino (2004) explicam que,

A dupla jornada de trabalho, faz-se necessária aos trabalhadores de enfermagem devido à situação econômica da área da saúde, aos baixos salários insuficientes para o sustento da família, o que os leva a procurar novas fontes de renda. Na realidade, necessitam enfrentar dupla atividade, o que pode interferir em alguns aspectos referentes à qualidade de vida do trabalhador (PAFARO; DE MARTINO, 2004, p.155).

O serviço de enfermagem, por ser composto, em geral, por pessoas do sexo feminino, que acabam por assumir uma carga de trabalho dupla, “principalmente quando se somam as atividades domésticas ou quando são obrigadas a trabalharem em outro emprego” (DE MARTINO, 1996 *apud* PAFARO; DE MARTINO, 2004, p.156).

E completam com uma reflexão sobre os papéis que a maioria das mulheres assumem profissionalmente, que por serem vários, acabam por acarretar sentimento de impotência e frustração, alertando para a possibilidade de instalação do estresse emocional devido ao acúmulo de tarefas.

Os múltiplos papéis assumidos pela maioria das mulheres que exercem uma atividade profissional tendem a remetê-las a determinadas situações em que se sentem impotentes e frustradas por não conseguirem conciliar seus inúmeros afazeres. A sobrecarga de trabalho, com jornadas duplas ou triplas pode conduzir a mulher ao stress emocional, considerando que sua inserção no mercado de trabalho não a desvinculou das tarefas domésticas e da educação dos filhos resultando num acúmulo de atribuições (SPINDOLA, 2000 *apud* PAFARO; DE MARTINO, 2004, p.155).

Estudo realizado por Rodrigues e Mendes Sobrinho (2008) com professores efetivos de um Curso de Graduação em Enfermagem de uma instituição de Ensino Superior (IES) revelou entre outros aspectos que,

- a) a maioria dos enfermeiros professores participantes do estudo ingressaram na docência em decorrência de suas atividades como enfermeiros, sendo que, inicialmente, não se questionaram sobre o ofício de professor;
- b) os participantes reconhecem, de forma unânime que o curso de Bacharelado em Enfermagem não fornece o alicerce pedagógico necessário para atuar como docentes, reconhecendo a importância da formação pedagógica, que, em geral, ocorre por meio de disciplinas cursadas em cursos de pós-graduação *latu sensu e strictu sensu*;
- c) a docência é uma atividade profissional complexa, pois exige do professor domínio do conteúdo específico da disciplina e conhecimentos pedagógicos; indicando a experiência fundamental.

Quanto à prática pedagógica do enfermeiro professor, Rodrigues e Mendes Sobrinho (2008) esclarecem que a prática docente no Ensino Superior se tornou uma temática frequentemente discutida no panorama educacional, sendo objeto de análise e estudos a partir do movimento de transformação do Ensino Superior no Brasil.

5 INVESTIGAÇÃO DE LITERATURA

Este estudo teve por objetivo identificar publicações em periódicos que abordem sobre a qualidade de vida de docentes do ensino superior com formação em enfermagem que exercem múltipla jornada de trabalho.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, com abordagem qualitativa.

A fundamentação teórica adotada para este estudo é o da Teoria Sócio-Histórica. Esta abordagem concebe o homem como ativo, social e histórico, sendo a sociedade compreendida como produção histórica dos homens que pelo trabalho produziram a vida material. As ideias, são concebidas como “representações da realidade material”, sendo esta fundada em contradições expressas nas ideias (BOCK, 2001)

A forma de recrutamento dos artigos científicos foi realizada manualmente de forma eletrônica, pela Internet, por meio do Google Acadêmico, a partir das palavras-chave e dos objetivos propostos para este estudo. O período selecionado para a busca foi de 2015 a 2019.

Os critérios de inclusão: artigos relacionados às palavras-chave e os objetivos propostos para este estudo publicados em português, no período de 2015 a 2019, independente da base eletrônica de dados onde estivesse indexado. E os critérios de exclusão: artigos não relacionados às palavras-chave e os objetivos propostos deste estudo, não publicados em português, com data de publicação anterior ao período de 2015 a 2019.

Para coleta de dados foram utilizados os métodos de fichamento e análise de conteúdo (BARDIN, 1977).

O método de fichamento serve para investigar as indicações a respeito de um determinado conteúdo e de suas finalidades.

Neste estudo foram seguidas as indicações de Andrade (1997), que sugere iniciar o fichamento pelo cabeçalho, seguido pela especificação do tema ou assunto, finalidade do conteúdo e anotações bibliográficas (autor, obra, local de publicação, editora, data, capítulo, páginas). No corpo da ficha bibliográfica apresenta-se o conteúdo da obra (resumo, citação, entre outros). As fichas bibliográficas devem ser numeradas e organizadas por assunto e por autor para facilitar a análise do material coletado.

No caso do método de análise de conteúdo proposto por Bardin (1977) o processo envolve três etapas: pré-análise, análise do material e tratamento dos resultados. Sendo necessário realizar a categorização dos dados a fim de abreviar os dados, e buscar a síntese do referencial teórico selecionado na pesquisa.

Optou-se pela aplicação das técnicas de fichamento textual e análise de conteúdo. O instrumento de pesquisa denominado por Roteiro de Ficha Bibliográfica,

foi aplicado com a finalidade de levantar, selecionar, registrar informações identificadas nos artigos científicos analisados neste estudo.

Para análise dos dados foi usado o método de análise de conteúdo e a técnica de documentação.

O método de análise de conteúdo de acordo com Bardin (1977) constitui-se em um conjunto de técnicas utilizadas na análise de dados qualitativos, tendo sido sistematizado na primeira metade do século XX, sendo atualmente um método amplamente utilizado em pesquisas científicas em saúde (CAMPOS, 2004).

Com base na obra de Laurence Bardin (1977), considerada atualmente, referência em análise de conteúdo. Bardin (1977) organiza a desenvolvimento desta técnica em três fases: pré-análise; exploração do material; e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Na fase de pré-análise o material que será analisado é organizado em quatro etapas, para torná-lo operacional e as ideias iniciais são sistematizadas.

A segunda fase refere-se à exploração do material, que deve ser realizada a partir da definição de categorias, a identificação das unidades de significação e unidades de contexto nos documentos.

A terceira fase se refere ao tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Fase destinada ao tratamento dos resultados por meio da condensação e destaque das informações para análise, “culminando nas interpretações inferenciais; é o momento da intuição, da análise reflexiva e crítica” (BARDIN, 2006 *apud* MOZZATO; GRYBOVSKI, 2011, p. 735).

Os dados são analisados por meio da técnica de documentação.

As categorias descritivas são definidas neste estudo pelos pesquisadores. Foram definidas com base nas palavras-chave (Docentes de enfermagem. Ensino Superior. Trabalho. Múltipla jornada. Qualidade de vida) e nos objetivos elencados para este estudo. Utilizou-se um editor de texto a fim de agrupar as ideias similares dos artigos, entre outras informações consideradas relevantes.

As categorias descritivas servem para facilitar a organização dos dados, e a apresentação dos resultados e análise. O quadro abaixo apresenta as categorias descritivas utilizadas neste estudo.

Quadro 1: Categorias descritivas para análise dos artigos científicos

CATEGORIA I	O enfermeiro docente no ensino superior
CATEGORIA II	Prazer e sofrimento no trabalho; qualidade de vida e saúde mental
CATEGORIA III	Formação docente e Formação como enfermeiro

Fonte: Dias, Domingues, Moreira, 2019.

O tipo de pesquisa empregada neste estudo é do tipo bibliográfica. Por não envolver pesquisa com seres humanos não houve necessidade de submeter o projeto à apreciação e avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos do Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* (UniSALESIANO). Ressalta-se que, o projeto foi iniciado somente após a autorização da instituição, mantendo-se a constante preocupação com o sigilo dos dados e rigor metodológica para elaboração do estudo teórico.

6 PERÍODOS IDENTIFICADOS NA INVESTIGAÇÃO DE LITERATURA

Quadro 2: Periódicos analisados no estudo

Continua

Número de ordem	Título do artigo	Autores	Periódico/Ano
1	O enfermeiro docente no ensino superior: atuação e formação profissional	João Paulo Soares Fonseca; Carla Helena Fernandes.	Série-Estudos 2017
2	O deleite e as agruras de ser professor de enfermagem	Angela Gilda Alves; Cleusa Alves Martins; Fernanda Lima e Silva; Laís Bárbara Ferreira; Midiã Saraiva; Aderaldo Alexandre; Diego Vieira de Mattos.	Rev enferm UFPE on line. 2016
3	Constituição docente do enfermeiro: possibilidades e desafios	Jeferson Cesar Moretti Agnell; Bárbara Cristina Moreira Sicardi Nakayama	Revista @mbienteedu- cação 2018
4	Percepções de docentes sobre os riscos ocupacionais no contexto de trabalho universitário	Isabely Karoline da Silva Ribeiro; Graziela Silveira Teixeira; Renata Cristina da Penha Silveira.	Revista Norte Mineira de Enfermagem 2017
5	Qualidade de Vida dos Docentes em Enfermagem: Revisão Integrativa da Literatura	Patrícia Vasconcelos Alves; Meline Rossetto Kron Rodrigues.	Revista UNINGÁ 2017
6	O ser professor e o seu desenvolvimento	Elane da Silva Barbosa; Maria Nahir Batista Ferreira;	Revista Cocar 2016

	profissional na perspectiva de enfermeiros que lecionam no ensino superior	Silvia Maria Nóbrega-herrien.	
--	--	-------------------------------	--

Conclusão

7	O trabalho do enfermeiro enquanto docente do ensino superior: uma revisão narrativa	Caroline Lemos Martins <i>et al.</i>	Revista Eletrônica Acervo Saúde 2019
8	Saúde mental do docente do ensino superior de enfermagem – práticas de intervenção: um estudo bibliométrico	Claudia Maria Messias; Geilsa Soraia Cavalcante Valente; Ann Mary Machado Tinoco Feitosa Rosas.	Revista Enfermagem Atual In Derme 2019
9	A dicotomia entre teoria e prática na formação do enfermeiro docente	Marcus Vinicius da Rocha Santos da Silva <i>et al.</i>	Revista Científica de Enfermagem 2018

Fonte: Dias, Domingues, Moreira, 2019

Os artigos analisados trazem importantes questões para a reflexão sobre o que é ser enfermeiro e o que é ser docente no ensino superior, pois desperta para a conscientização dos aspectos negativos que a múltipla jornada de trabalho pode causar a estes profissionais. Além disso, gera conhecimento mais aprofundado sobre o assunto para a instituição e para os profissionais enfermeiros que também atuam na docência do ensino superior.

Foram identificadas nove publicações relacionadas às palavras-chave e os objetivos propostos para este estudo.

Considera-se que o objetivo da pesquisa foi alcançado por meio da análise de dados realizadas através dos artigos literários. Com esse embasamento teórico, nota-se que grande parte dos resultados diante da análise destaca-se que a qualidade de vida do enfermeiro docente é afetada decorrente à múltipla jornada, tendo prejuízos relacionados à saúde do trabalhador e nos aspectos emocionais.

Outros estudos apontam que por mais prejudicial que possa ser essa rotina deste profissional, fatores como realização profissão e pessoal estão englobadas, tendo como uma satisfação diante da profissão exercida, decorrente dos objetivos de cada indivíduo.

CONCLUSÃO

Diante da revisão bibliográfica dos artigos escolhidos, pudemos constatar que, os profissionais docentes em enfermagem é uma classe de trabalhadores que mais sofrem com críticas, cobranças e exigências por parte da sociedade, instituições de ensino, uma vez que, estes profissionais além de enfermeiros e já trabalham com as atividades laborais inerentes ao cargo e exercem a função de docência, precisam se manter sempre atualizados, buscarem por novos conhecimentos, adquirir práticas e estratégias pedagógicas, para terem domínio e desempenhar sua função como docente com maior excelência possível.

Cada vez mais as instituições buscam por profissionais qualificados, no entanto, não valorizam esses profissionais, oferecem baixos salários, que são incompatíveis com as qualificações exigidas, a demanda de serviço é alta, o ambiente não favorece o profissional.

Devido a todas essas evidências, a classe docente vem sofrendo com problemas de saúde, saúde mental, qualidade de vida, estudos mostram o crescente número de artigos relacionados à saúde mental do docente, mostrando que estudiosos estão preocupados com a qualidade de vida que levam estes profissionais e estudar a fundo os principais fatores que levam a adoecerem, que até então, esse tema não se era dado à devida atenção.

Diante do conteúdo abordado conclui-se que a qualidade de vida do trabalhador está atrelada nos âmbitos sociais, econômicos e pessoais. Decorrente desses fatores foi possível abordar essas questões com o intuito de analisar a qualidade de vida do enfermeiro docente, visto que muitos destes profissionais acabam adoecendo ao longo dos anos por conta da carga excessiva de trabalho, e as questões relacionadas ao estresse.

O enfermeiro docente tem a importante tarefa de estar atento nas programações de atualizações de estudo de forma a agregar em sua formação, com o intuito de propiciar conhecimento para o enriquecimento do seu trabalho. Muitos destes profissionais não têm essa temática de como ser docente na grade acadêmica, fazendo com que sempre busque referências importantes para o aperfeiçoamento desse trabalho.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Juliana Ferri do; RIBEIRO, Juliane Portella; PAIXÃO, Dilmar Xavier da. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar: uma revisão integrada. **Revista espaço para a saúde**, v.16, Londrina, 2015.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à Metodologia do trabalho científico**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal, Edições 70, 1977.

BOCK, Ana Mercês Bahia. A Psicologia Sócio-Histórica: uma perspectiva crítica em psicologia. In: _____. **Fundamentos teóricos da Psicologia Sócio-Histórica**. São Paulo: Cortez, 2001. p. 15-35.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 3.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

DUARTE, Carla Godinho; LUNARDI, Valéria Lerch; BARLEM, Edison Luiz Devos. Satisfação e sofrimento no trabalho do enfermeiro docente: uma revisão integrativa. **REME rev. min. Enferm** [Internet]. v.20:e939, 2016, p.01-08. Disponível em: <http://www.reme.org.br/exportar-pdf/1073/e939.pdf>. Acesso em: 05 set. 2019.

FERNANDES, Janielle Silva; *et al.* Qualidade de vida dos enfermeiros das equipes de saúde da família: a relação das variáveis sociodemográficas. **Texto e contexto Enfermagem**, Florianópolis, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v19n3/a04v19n3.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2019.

FREIRE, Mariana Nascimento; COSTA, Emanuele Rosados. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente de trabalho. **Revista de enfermagem contemporânea**, v.5, 2016. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/871/659>. Acesso em: 13 jun. 2019.

GOMES, Khays Karlla; SANCHEZ, Hugo Machado; SANCHEZ, Eliane Gouveia de Moraes; SBROGGIO JÚNIOR, André Luíz; ARANTES FILHO, Whaine Moraes; SILVA, Luiz Almeida da; BARBOSA, Maria Alves; PORTO, Celmo Celso. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Rev Bras Med Trab.**, v.15, n.1, 2017, p.18-28. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/210/pt-BR/qualidade-de-vida-e-qualidade-de-vida-no-trabalho-em-docentes-da-saude-de-uma-instituicao-de-ensino-superior>. Acesso em: 03 maio 2019.

MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa; JESUS, Maria Cristina Pinto de; DOMINGOS, Selisvane Ribeiro da Fonseca; OLIVEIRA, Deíse Moura de; BAPTISTA, Patrícia Campos Pavan. *Ser docente de enfermagem, mulher e mãe: desvelando a vivência sob a luz da fenomenologia social*. **Rev Latino Am Enferm**. Jan./Fev., v.19, n.1, p.164-170, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n1/pt_22. Acesso em: 16 ago. 2019.

MOZZATO, Anelise Rebelato; GRZYBOVSKI, Denize. Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. **RAC**, Curitiba, v. 15, n. 4, p. 731-747, jul./ago. 2011.

PAFARO, Roberta Cova; DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Rev Esc Enferm USP**, v.38, n.2, p.152-160, 2004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41391>. Acesso em: 21 mar. 2019.

PEREIRA, Júlio Emílio Diniz. **Formação de professores: pesquisas, representações e poder**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2006.

QUEIROZ, Creuza Maria Brito; SA, Evelin Naked de Castro; ASSIS, Marluce Maria Araújo. Qualidade de vida e políticas públicas no município de Feira de Santana. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.9, n.2, p.411-421, jun. 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232004000200017&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02 abr. 2019.

RODRIGUES, Malvina Thaís Pacheco; MENDES SOBRINHO, José Augusto de Carvalho. Obstáculos didáticos no cotidiano da prática pedagógica do enfermeiro Professor. **Revista Brasileira de Enfermagem - REBEn**, v.61, n.4, jul./ago., 2008, p. 435-440. Associação Brasileira de Enfermagem. Brasília, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019605006>. Acesso em: 04 ago. 2019.

SCREMIN, Greice; ISAIA, Silvia Maria de Aguiar. **Docência no ensino superior: o papel dos docentes nos cursos de licenciatura**. Curitiba, 2012. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522123650/cfi/1!/4/4@0.00:49.8>. Acesso em: 04 ago. 2019.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública** [online]. 2004, v.20, n.2, p.580-588. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>. Acesso em: 04 abr. 2018.

TAVARES, Juliana Petri; BECK, Carmem Lúcia Colomé; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza; ZANINI, Roselaine Ruviaro; LAUTERT, Liana. et al. Distúrbios psíquicos menores em enfermeiros docentes de universidades. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [online]. v.20, n.1, p.175-182, p. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692012000100023>. Acesso em: 16 ago. 2019.

**O TRABALHO DE AGENTES DE LIMPEZA EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO
SUPERIOR: ESTUDO BIBLIOGRÁFICO EM PERIÓDICOS**
***THE WORK OF CLEANING AGENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS:
BIBLIOGRAPHIC STUDY IN PERIODICS***

Natalia da Silva Correia de Araújo – nathi.araujo.na@gmail.com
Marcelo Nunes Maganha – marcelo_maganh@hotmail.com
Sérgio Ronieli Ferreira – roni072017@hotmail.com
Acadêmicos do Curso de Psicologia – UniSALESIANO Lins
Prof.^a Ma. Elizeth Germano Mattos – profelizeth_aprend@yahoo.com.br
Prof.^a Ma. Jovira Maria Sarraceni - jo@unisaesiano.edu.br
Docentes do UniSALESIANO Lins

RESUMO

Este tema foi escolhido devido ao interesse em investigar sobre o trabalho de agentes de limpeza e a consequente participação destes trabalhadores na dinâmica organizacional. Este estudo tem como objetivo identificar publicações em periódicos que abordem sobre o sentido e significado do trabalho para trabalhadores atuantes na área de limpeza e conservação, e quanto ao reconhecimento profissional e qualidade das relações socioprofissionais na comunidade acadêmica. Entende-se que este estudo seja relevante para a área de Recursos Humanos por oportunizar a reflexão sobre as percepções destes trabalhadores quanto as suas atribuições, condições de trabalho e qualidade das relações socioprofissionais estabelecidas na instituição. Trata-se uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. O embasamento teórico encontra-se pautado na perspectiva da psicologia sócio- histórica. A pesquisa foi iniciada em meados de agosto de 2019, sendo finalizada em outubro do mesmo ano. Para coleta de dados optou-se pelos métodos de fichamento e de análise de conteúdo, sendo as técnicas o fichamento textual e a análise de conteúdo. O instrumento de pesquisa foi o Roteiro de Ficha Bibliográfica, desenvolvido pelos pesquisadores, para levantar, selecionar, registrar informações identificadas nos artigos científicos analisados neste estudo. Para análise dos dados foi usado o método de análise de conteúdo e a técnica de documentação. Realizou-se um levantamento bibliográfico para mapear parte da produção científica disponibilizada pelo Google Acadêmico, no período de 2007 a 2019, de forma manual eletrônica (Internet). O levantamento bibliográfico foi realizado por meio das palavras-chave, que nortearam a definição das categorias descritivas. Foram identificadas oito publicações. Verificou-se neste estudo a escassez de artigos direcionados a agentes de limpeza, enquanto categoria profissional. Conclui-se que todas as profissões têm importância social, pois respondem a uma necessidade social e contribuem para a manutenção da vida em sociedade. Apesar disso, a sociedade atribui diferente prestígio às profissões. Recomenda-se desenvolver ações que propiciem o respeito, a valorização dos agentes de limpeza, tornando-os visíveis, reconhecendo suas subjetividades e expectativas, na busca de uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Sentido. Significado. Trabalho. Limpeza. Instituições de Ensino Superior.

ABSTRACT

This theme was chosen due to the interest in investigating the work of cleaning agents and the consequent participation of these workers in the organizational dynamics. This study aims to identify publications in journals that address the significance and meaning of the work of cleaning and conservation workers, and the professional recognition and quality of socio-professional relations in the academic community. It is understood that this study is relevant to the Human Resources area because it provides an opportunity to reflect on the perceptions of these workers regarding their duties, working conditions and quality of socio-professional relations established in the institution. This is bibliographic research, of exploratory nature, with a qualitative approach. The theoretical basis is based on the perspective of socio-historical psychology. The research began in mid-August 2019 and was completed in October of the same year. For data collection, we opted for the methods of filing and content analysis, the techniques being textual filing and content analysis. The research instrument was the Bibliographic Sheet Script, developed by the researchers, to survey, select, record information identified in the scientific articles analyzed in this study. For data analysis, we used the content analysis method and the documentation technique. A bibliographic survey was conducted to map part of the scientific production provided by Google Scholar, from 2007 to 2019, in an electronic manual (Internet). The bibliographic survey was performed through the keywords, which guided the definition of descriptive categories. Eight publications were identified. In this study, there was a shortage of articles directed to cleaning agents, as a professional category. It is concluded that all professions have social importance, as they respond to a social need and contribute to the maintenance of life in society. Despite this, the society gives different prestige to the professions. It is recommended to develop actions that promote the respect, valuation of cleaning agents, making them visible, recognizing their subjectivities and expectations, in search of a better quality of life.

Keywords: Sense. Meaning. Job. Cleaning. Higher education institutions.

INTRODUÇÃO

. Este tema foi escolhido devido ao interesse em investigar sobre o trabalho de agentes de limpeza e a consequente participação destes trabalhadores na dinâmica organizacional.

Considera-se este estudo de relevância social e organizacional considerando as características do trabalho de conservação e limpeza, muitas vezes, exaustivo e repetitivo, mas de importância central para a organização e suporte social. Também é relevante para os profissionais de Psicologia pela escassez de artigos sobre a categoria dos trabalhadores de limpeza e conservação, sendo este tema merecedor

de aprofundamento teórico dado ao elevado número de trabalhadores atuantes nestas funções.

Entende-se que este estudo trará benefícios por contribuir para o aprimoramento da formação no campo da Psicologia Organizacional e do Trabalho.

O objetivo deste estudo é identificar publicações em periódicos que abordem sobre o sentido e significado do trabalho para trabalhadores atuantes na área de limpeza e conservação, e quanto ao reconhecimento profissional e qualidade das relações socioprofissionais na comunidade acadêmica.

Este estudo procura responder ao seguinte problema:

A valorização social das atribuições de agentes de limpeza atrelado ao oferecimento de capacitação profissional traz melhorias para a qualidade de vida e para as relações sociais no trabalho?

Pretende-se investigar a hipótese de que há profissões socialmente mais valorizadas, especialmente as de caráter intelectual. Trabalhos manuais, como os realizados por agentes de limpeza, tendem a ser menos valorizados na sociedade. Investir na capacitação profissional e na valorização social dos agentes de limpeza contribuirá para reconhecer-se e valorizar-se como profissional, detentor de direitos e deveres, de saber e competências específicas atribuídas a sua função dentro da instituição.

“Acredita-se que haja a necessidade de repensar os cursos oferecidos, que devem ser flexíveis e direcionados às necessidades específicas dos trabalhadores, visando minimizar os impactos de uma súbita mudança de rotina” (OLIVEIRA; SANTOS; PEREIRA, 2015, p. 65).

1 TRABALHO: CATEGORIA FUNDANTE DO SER SOCIAL

Por meio do trabalho o ser humano se reconhece e modifica, por meio deste, a natureza e o estado das coisas. O valor do trabalho e seus principais conceitos são constituídos historicamente. Na medida em que estabelece relações sociais, o ser social se desenvolve em sociedade, tanto nos segmentos: familiar, comunitário e do trabalho. Trata-se de um processo no qual depara-se com contradições nas relações entre capital e trabalho, pois contribui para a emancipação do ser social e de sua cidadania, mas que também gera na sociedade desigualdades e exclusão dos meios de produção (FERREIRA; KALAKUN; SCHEIFLER, 2018).

Pelas relações de trabalho ocorre o processo emancipatório do ser social. Referindo-se a Marx (1980) entre as diferentes formas de relações sociais, o trabalho se distingue pela sua existência individual e social. Por meio do trabalho as pessoas cumprem sua função social. A produção é uma atividade social. A relação que se estabelece entre os indivíduos no decorrer do processo de produção e na troca de atividades, se estabelece em condições históricas determinadas e de forma específica (KALAKUN, 2018 *apud* FERREIRA; KALAKUN; SCHEIFLER, 2018, p.16).

O mundo do trabalho serve como um espaço de pertencimento e de humanização para o trabalhador.

O senso de pertencimento contribui para a construção de identidades individuais e coletivas, mediado pelos processos de subjetivação e humanização.

Segundo Kalakun (2018 *apud* FERREIRA; KALAKUN; SCHEIFLER, 2018) com relação a evolução histórica do trabalho no Brasil percebe-se que atualmente a insegurança e a precariedade caracterizam o atual mercado de trabalho, considerando que, mudanças econômicas demonstram um quadro recessivo. E completa afirmando que esse quadro recessivo vem deteriorando o mercado de trabalho e as relações sociais.

2 SENTIDOS DO TRABALHO NA CONTEMPORANEIDADE

Os sentidos atribuídos ao trabalho variam de acordo com o tipo de trabalho, importância e reconhecimento social destas atribuições e de como são percebidos pelo trabalhador.

Na opinião de Scheifler (2018 *apud* FERREIRA; KALAKUN; SCHEIFLER, 2018) conhecer o contexto socioeconômico no qual se está inserido, é condição essencial para a sua análise e estabelecimento de estratégias para superar as condições de vida e de sobrevivência impostas aos trabalhadores.

3 GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Na sociedade contemporânea vivencia-se o avanço da globalização e grandes mudanças de ordem social, econômica, cultural e política, incluindo o aumento da competitividade e a disponibilidade de informações. Por isso, torna-se fundamental a

capacidade de aprender e de aceitar novas mudanças. Este contexto presente nas organizações, “uma nova formatação e um novo papel” para o Recursos Humanos - RH; a necessidade de uma administração voltada para a gestão de RH (MAIER; CRUZ, 2014, p.2).

A gestão de RH consiste no planejamento da empresa, no trabalho com as pessoas, na sensibilidade ao gerenciar as ideias dos empregados, numa proposta de atuação multidisciplinar. Dentro desta nova forma de ação a missão do RH é entendida como uma atividade que contribui para a modernização das empresas, de forma constante (MAIER; CRUZ, 2014).

A gestão de pessoas é fundamental dentro da organização, sendo responsável pelo recrutamento, seleção, treinamento, desenvolvimento, planos de cargos e carreiras, além de visar o bem-estar dos empregados, entre outras atividades dentro da organização. O treinamento e desenvolvimento dos empregados traz ganhos tanto para a organização como para o colaborador (SILVA, 2019).

Silva (2019) considera os empregados como o maior patrimônio de uma organização e considera que diante das constantes mudanças ocorridas no mercado, há necessidades destes empregados em acompanhar essas mudanças, com vistas a melhoria dos processos, redução de custo, aprimoramento dos empregados alocados nos cargos de nível operacional, denominados como “chão de fábrica”. E completa esclarecendo quanto a importância da área de RH introduzir gradativamente e de forma efetiva a capacitação aos trabalhadores.

O treinamento e capacitação dos trabalhadores contribui para elevar a eficiência, podendo mudar comportamentos e melhorar atitudes, repercutindo sobre a produtividade de forma favorável.

“O treinamento ajuda as pessoas a serem mais eficientes, evitando erros, melhorando atitudes e alcançando maior produtividade, pois, por meio dele, podia-se aprender fazendo, reavaliando e mudando comportamentos”. (REGINATTO, 2004 *apud* SILVA, 2019, p. 3).

Considera-se que as práticas em treinamento representam um investimento para as organizações, pois além de aprimorar o conhecimento técnico e as habilidades dos empregados e contribui para alinhar as ações de gestores e empregados aos procedimentos da empresa.

4 AGENTES DE LIMPEZA: ATRIBUIÇÕES E POSSIBILIDADES DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Os agentes de limpeza, em geral, independente de atuar numa instituição privada ou público são responsáveis pela limpeza, manutenção e conservação do local e do ambiente de trabalho, mantendo-o limpo e organizado. Inclui-se nesta tarefa limpeza de áreas internas e externas, de materiais e móveis, retirada de lixo, repor material de higiene, ou seja, realizando serviços voltados à organização e higienização dos ambientes da empresa ou instituição. Também deve, em caso, de verificar algum problema para execução destas tarefas, cabe ao agente de limpeza comunicar ao superior imediato sobre o ocorrido, para que assim, as providências necessárias sejam tomadas.

Em termos de escolaridade para atuar nesta função as empresas e/ou instituições exigem ensino fundamental completo. Este cargo requer do trabalhador condições físicas adequadas, bom estado de saúde, disposição para o trabalho e iniciativa, senso de organização, ser prestativo e atencioso, cauteloso na execução das tarefas, aceitar sugestões e críticas, capacidade para receber ordens e agilidade no cumprimento das tarefas. É um cargo relacionado a área administrativa, em geral, ligada à área de Recursos Humanos. Mantem relação profissional direta com o supervisor imediato e o profissional superior a este hierarquicamente, e relação indireta com os demais trabalhadores da empresa ou instituição onde atua.

Para Gomes e Oliveira (2013, p. 141), em estudo realizado junto a agentes de limpeza pública sobre a relação prazer/sofrimento no ambiente laboral, esse tema incide sobre a dimensão social por contribuir para a reflexão sobre a importância do trabalho destes profissionais, assim como, para a salubridade da população, e rompimento de estigmas em relação a essa atividade. Considerando que esta “reflexão pode despertar uma ampliação do exercício de cidadania para com esses trabalhadores, proporcionando maior inclusão social”.

Com relação a capacitação e desenvolvimento dos empregados, ressalta-se que “as pessoas são o principal patrimônio das organizações”, sendo estas compostas por pessoas em diferentes níveis hierárquicos, que contribuem para o sucesso da organização. O colaborador pode ser o maior diferencial competitivo de uma organização, mas há necessidade de estar capacitado (CHIAVENATO, 1999 *apud* SILVA, 2019, p. 4).

O desenvolvimento tem como objetivo explorar o potencial de aprendizagem, e a capacidade produtiva do colaborador, de maneira a maximizar seu desempenho profissional e motivacional (AQUINO, 1980 *apud* SILVA, 2019, p. 4).

A bolsa de estudo é considerada um benefício social e visa a valorização dos empregados administrativos e docentes, estendendo também a seus dependentes e cônjuges.

De acordo com Siqueira e Araújo (2016) na medida em que os benefícios suprem as necessidades dos empregados, tanto nos aspectos físico e mental, colaboram para que as necessidades destes empregados sejam atendidas, o que traz muitas vantagens para as organizações. Inclusive interferindo de forma positiva na motivação destes empregados.

“O benefício é uma remuneração indireta que oferece aos funcionários uma base para satisfazer suas necessidades. As organizações precisam oferecer aos seus funcionários uma qualidade de vida melhor para manter a qualidade dos negócios”. Tanto os benefícios legais como os espontâneos são importantes para a produtividade dos empregados. O plano de benefícios tem vantagens importantes, destacando-se a retenção de um quadro de empregados envolvidos com a empresa, além de atrair e manter talentos, motivação e qualidade de vida para eles (SIQUEIRA; ARAÚJO, 2016).

Ressalta-se que, a oferta de benefícios pelas organizações aos trabalhadores contribui para,

- a) redução do *turnover* e do absenteísmo;
- b) aumento da produtividade e da satisfação no trabalho;
- c) o bem-estar e desenvolvimento pessoal dos empregados.

Os benefícios são aspectos indiretos da remuneração total dos empregados, por incluir remuneração fora do trabalho (MARRAS, 2009 *apud* SIQUEIRA; ARAÚJO, 2016)

5 INVESTIGAÇÃO DE LITERATURA

Este estudo teve por objetivo identificar publicações em periódicos que abordem sobre o sentido e significado do trabalho para trabalhadores atuantes na área de limpeza e conservação, e quanto ao reconhecimento profissional e qualidade das relações socioprofissionais na comunidade acadêmica. Trata-se de uma pesquisa

bibliográfica e exploratória, com abordagem qualitativa. A fundamentação teórica adotada para este estudo é o da Teoria Sócio-Histórica.

A forma de recrutamento utilizada para selecionar os artigos científicos foi realizada via Internet, por meio eletrônico, a partir das palavras-chave e dos objetivos propostos para este estudo. O período selecionado para a busca foi de 2007 a 2019. Utilizou-se para busca dos artigos a ferramenta denominado “Google Acadêmico”. O período selecionado para a busca foi de 2007 a 2019. Os critérios de inclusão: artigos relacionados às palavras-chave e os objetivos propostos para este estudo publicados em português, no período de 2007 a 2019, independente da base eletrônica de dados onde estivesse indexado. E os critérios de exclusão: artigos não relacionados às palavras-chave e os objetivos propostos deste estudo, não publicados em português, com data de publicação anterior ao período de 2007 a 2019.

Para coleta de dados foram utilizados os métodos de fichamento e análise de conteúdo (BARDIN, 1977). Sendo a técnica o fichamento textual. O instrumento de pesquisa, denominado por Roteiro de Ficha Bibliográfica, foi aplicado a fim de levantar, selecionar, registrar informações dos artigos científicos analisados neste estudo.

Para análise dos dados foi usado o método de análise de conteúdo e a técnica de documentação. Com base na obra de Laurence Bardin (1977), considerada atualmente, referência em análise de conteúdo. Bardin (1977) organiza a desenvolvimento desta técnica em três fases: pré-análise; exploração do material; e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Os dados são analisados por meio da técnica de documentação.

As categorias descritivas são definidas neste estudo pelos pesquisadores, sendo os dados abstraídos por meio de pesquisa bibliográfica e agrupados em um editor de texto com base na similaridade dos seus conteúdos. Os dados coletados são apresentados na forma de tabelas e citações, sem preocupação estatística e analisados com base na Psicologia Sócio-Histórica, a fim de nortear a discussão dos resultados e conclusão deste estudo.

Quadro 1: Categorias descritivas para análise dos artigos científicos

CATEGORIA I	Sentido e significado do trabalho para trabalhadores de limpeza e conservação
CATEGORIA II	Atribuições, reconhecimento, valor e visibilidade do trabalho

CATEGORIA III Qualidade das relações socioprofissionais

Fonte: Araújo, Maganha, Ferreira, 2019.

O tipo de pesquisa empregada neste estudo é do tipo bibliográfica e por não envolver seres humanos, não houve necessidade de submeter o projeto à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos do Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* (UniSALESIANO).

6 PERÍODOS IDENTIFICADOS NA INVESTIGAÇÃO DE LITERATURA

Por meio da pesquisa bibliográfica foram identificados oito artigos científicos referentes ao assunto do estudo. Percebe-se que o referencial teórico científico disponibilizado sobre agentes de limpeza é restrito, merecendo maior atenção pela comunidade acadêmica.

Quadro 2 – Periódicos analisados no estudo

Continua

Número de ordem	Título do artigo	Autores	Periódico/Ano
1	De balde e vassoura na mão: os sentidos que mulheres serventes de limpeza atribuem aos seus trabalhos	Maria Fernanda Diogo Kátia Maheirie	Revista Mal-estar e Subjetividade 2007
2	A invisibilidade social no âmbito do trabalho	Cristiane R. Jorge Celeguim Heloísa M. Kiehl Noronha Roesler	Revista Interação 2009
3	Alguns sentidos atribuídos ao trabalho doméstico por serventes de limpeza	Maria Fernanda Diogo Kátia Maheirie	Cadernos de Psicologia Social do Trabalho 2008
4	Os sentidos do trabalho de limpeza e conservação	Maria Fernanda Diogo	Psicologia em Estudo 2007
5	Sentidos do trabalho e saber tácito: estudo de caso em universidade pública	Maria Chalfin Coutinho Maria Fernanda Diogo Emanuelle de Paula Joaquim	PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora. 2008
6	Avaliação da qualidade de serviços de limpeza e conservação da Universidade Federal de Santa Maria.	Fernanda Dalcin Flôres Elizeu da Silva Costa Junior David Lorenzi Junior	Revista <i>Contribuciones a las Ciencias Sociales</i> 2018
7	Todo mundo olha, quase ninguém vê: a percepção	Priscila Silva Cardoso Talita da Silva	Cad. Bras. Ter. Ocup. 2018

	de trabalhadores operacionais com relação à invisibilidade social de seus trabalhos	Sofia Cieslak Zimath	
--	---	----------------------	--

Conclusão

8	Trabalho e terceirização: contexto dos serviços de limpeza na Faculdade de Direito e Ciências do Estado – UFMG	Amanda Mariana Silveira Camila Bruna Duarte Domingos Danielle Borges Lambertucci Maria Isabela Gonçalves Gomes Pacheco Tábatta Joplin Moreira Andrade	REVICE – Revista de Ciências do Estado 2016
---	--	---	---

Fonte: Araújo, Maganha, Ferreira, 2019.

Foram identificadas oito publicações.

Verificou-se neste estudo a escassez de artigos direcionados a agentes de limpeza, enquanto categoria profissional.

Conclui-se que todas as profissões têm importância social, pois respondem a uma necessidade social e contribuem para a manutenção da vida em sociedade.

Apesar disso, a sociedade atribui diferente prestígio às profissões. Recomenda-se desenvolver ações que propiciem o respeito, a valorização dos agentes de limpeza, tornando-os visíveis, reconhecendo suas subjetividades e expectativas, na busca de uma melhor qualidade de vida.

A luta pela igualdade e identidade profissional deve ser constante entre as categorias profissionais e suas especificidades devem ser respeitadas, pois cada profissão tem sua finalidade e sua importância dentro do contexto social.

Este estudo mostrou que as pesquisas referentes a profissionais que atuam na limpeza predial ou organizacional precisam ser ampliadas, pois há poucos estudos específicos sobre estas categorias e deve-se atentar para a busca de mais informações sobre estes cargos, suas dificuldades e formas de atuação para promover melhoria da qualidade de vida e acesso a oportunidades de progressão na carreira.

CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou aprofundar os conhecimentos acerca dos trabalhadores que atuam em serviços de limpeza e manutenção, também

denominados por algumas instituições como agentes de limpeza, entre outros denominações.

Foi realizada pesquisa bibliográfica, por meio eletrônico na busca de artigos científicos que tratassem desta categoria profissional.

Devido à escassez de artigos científicos direcionados a esta categoria de trabalhadores o período de busca estipulado para a pesquisa foi de 2007 a 2019. Mesmo assim, o número de artigos foi restrito. Foram localizados oito artigos, sendo estes procurados por meio do Google Acadêmico a fim de abarcar diferentes bases de dados eletrônicas.

Para analisar os artigos forma definidas três categorias descritivas. Os artigos foram analisados por meio de uma ficha de registro elaborada especialmente para o levantamento bibliográfico.

O estudo se encontra embasado na perspectiva sócio-histórica.

Verificou-se que os participantes atribuem ao seu trabalho aspectos depreciativos e desvalorizantes, o consideram cansativo, com baixa remuneração, e não reconhecido pela sociedade e indicam que diante de uma melhor oferta profissional mudariam de atividade, remetendo a sentimentos de insatisfação e sofrimento psíquico.

Espera-se que este estudo incentive o desenvolvimento de pesquisas direcionadas a esta categoria profissional para compreender com maior abrangência as características e especificidades de suas atribuições, necessidades e formas de progressão na carreira, para que estes trabalhadores possam ter outras oportunidades profissionais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à Metodologia do trabalho científico**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1997.

ANDRADE, Tábatta Joplin Moreira; DOMINGOS, Camila Bruna Duarte; LAMBERTUCCI, Danielle Borges; PACHECO, Maria Isabela Gonçalves Gomes; SILVEIRA, Amanda Mariana. Trabalho e terceirização: contexto dos serviços de limpeza na faculdade de Direito e Ciências do Estado – UFM. **REVICE – Revista de Ciências do Estado**, v.1, n.2, jul./dez., 2016, p.187-211. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revice/article/view/5002/3070>. Acesso em: 02 out.2019.

AZEVEDO, Celicina Borges. **Metodologia científica ao alcance de todos**. 3.ed. Barueri, SP: Manole, 2013.

BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal, Edições 70, 1977.

CARDOSO, Priscila Silva; SILVA, Talita da; ZIMATH, Sofia Cieslak. Todo mundo olha, quase ninguém vê: a percepção de trabalhadores operacionais com relação à invisibilidade social de seus trabalhos. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos, v.25, n.4, 2017, p.701-711. Disponível em: docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/914494/1608-8715-1-pb.pdf. Acesso em: 02 out. 2019.

CELEGUIM, Cristiane R. Jorge; ROESLER, Heloísa M. Kiehl Noronha. A invisibilidade social no âmbito do trabalho. **REVISTA INTERAÇÃO**. Ano III, n.1, 1º sem., 2019, p.12-26. Disponível em: https://vemprafam.com.br/wp-content/uploads/2016/11/2_A-Invisibilidade-Social-no-ambiente-de-trabalho.pdf. Acesso em: 02 out. 2019.

CHIAVENATO, Idalberto. **Treinamento e desenvolvimento de recursos humanos: como incrementar talentos na empresa**. 8.ed. Barueri, SP: Manoel, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520450345/cfi/62!4/4@0.00:0.00>. Acesso em: 20 ago. 2019.

COMO O SETOR DE RH PROMOVE A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. Disponível em: <https://www.ahgora.com.br/hcm/como-o-setor-de-rh-promove-a-qualidade-de-vida-no-trabalho/>. Acesso em: 12 jun. 2019.

CONVENÇÃO COLETIVA DE TRABALHO 2018/2019. Auxiliares de Administração Escolar no Ensino Superior. Disponível em: https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CCT_AUX_FEPESP-2018_2020-MODELO-SITE-ATUAL.pdf. Acesso em: 24 maio 2019.

COSTA, Silvio Luiz da; DIAS, Sonia Maria Barbosa. A permanência no ensino superior e as estratégias institucionais de enfrentamento da evasão. **Jornal de Políticas Educacionais**, v.9, n.17-18, jan./jun. e ago./dez., 2015, p.51-60. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/jpe/article/view/38650>. Acesso em: 20 abr. 2019.

COUTINHO, Maria Chalfin; DIOGO, Maria Fernanda; JOAQUIM, Emanuelle de Paula. Sentidos do trabalho e saber tácito: estudo de caso em universidade pública. **PSIC – Revista de Psicologia da Vetor Editora**, v.09, n.1, jan./jun., 2008, p.99-108. Disponível em: pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v9n1/v9n1a12.pdf. Acesso em: 02 out. 2019.

DIOGO, Maria Fernanda. Os sentidos do trabalho de limpeza e conservação. **Psicologia em Estudo**, v.12, n.3, dez., 2007, p.483-492. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2871/287122098005.pdf>. Acesso em: 02 out. 2019.

DIOGO, Maria Fernanda; MAHEIRIE, Kátia. Alguns sentidos atribuídos ao trabalho doméstico por serventes de limpeza **Cad. psicol. soc. trab.** [online]. 2008, v.11, n.2, p. 257-272. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v11n2/a09v11n2.pdf>.

Acesso em: 02 out. 2019.

FERREIRA, Adriana; KALAKUN, Jacqueline; SCHEIFLER, Anderson Barbosa. **Trabalho e sociabilidade**. Revisão técnica: Marcia Paul Waquil e Andréia Saraiva Lima. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595025578/>. Acesso em: 10 out.2019.

FLÔRES, Fernanda Dalcin; COSTA JUNIOR, Elizeu da Silva; LORENZI JUNIOR, David. Avaliação da qualidade de serviços de limpeza e conservação da Universidade Federal de Santa Maria. **Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales**, jan./mar., 2018, p.1-14. Disponível em: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2018/01/servicos-limpeza-universidade.htm>. Acesso em: 02 out. 2019.

GOMES, Claudia da Cruz; OLIVEIRA, Rafael Santos de. Agentes de limpeza pública: um estudo sobre a relação prazer/sofrimento no ambiente laboral. **Psicologia: Ciência e Profissão**, n.33 (especial), 2013, p.138-153. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v33nspe/v33speca14.pdf>. Acesso em: 14 br. 2019.

MAHEIRIE, Kátia; DIOGO, Maria Fernanda. De balde e vassoura na mão: os sentidos. **Revista Mal-estar e Subjetividade**. Fortaleza, v.VII, n.2, p.557-579, set., 2007 Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1598>. Acesso em: 02 out. 2019.

MAIER, Roberta Inês; CRUZ, Helio Alves da. Gestão de Recursos Humanos: um Estudo na Empresa Grupo Adservi Ltda. de Sc. **SEGeT – XI Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia**. 22, 23 e 24 out. 2014. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos14/45120583.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2019.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

MOZZATO, Anelise Rebelato; GRZYBOVSKI, Denize. Documentos e Debates: Análise de Conteúdo como Técnica de Análise de Dados Qualitativos no Campo da Administração: Potencial e Desafios. **RAC**, Curitiba, v. 15, n. 4, pp. 731-747, jul./ago. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rac/v15n4/a10v15n4>. Acesso em: 02 out. 2019.

LIMA, Antônio Fernandes Costa, GUALDA, Dulce Maria Rosa. História oral de vida: buscando o significado da hemodiálise para o paciente renal crônico. **Rev Esc Enferm USP**, v.35, n.3, p.235-241, 2001. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41239/44793>. Acesso em: 15 mar. 2019.

OLIVEIRA, Lucineia Pires de; SANTOS, Nathália Mariane dos; PEREIRA, Jaiane Aparecida. Análise do programa bolsa qualificação profissional implantado em uma cooperativa agroindustrial. **Caderno de Administração**. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências Sociais Aplicadas. Departamento de Administração, n.2, v.23, 2015. Disponível em: <http://eduem.uem.br/laboratorio/ojs/index.php/CadAdm/article/view/30848/16149>. Acesso em: 15 mar. 2019.

SILVA, Adilson Soares da. **A importância da capacitação e treinamento dos colaboradores do chão de fábrica em uma indústria de bebidas em João Pessoa – PB. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 04, 3. ed., v.09, p. 05-12, mar., 2019.

SILVA, Paloma Barboza da; FIGUEIREDO, Rúbia Medeiros. Benefícios sociais: A influência eficaz nas empresas. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 1, v. 9, p. 695-708, out./nov. 2016. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/administração/beneficios-sociais-influencia-empresas>. Acesso em: 15 mar. 2019.

SILVA, Valdir Pierote; BARROS, Denise Dias. Método história oral de vida. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, v. 21, n. 1, p. 68-73, jan./abr. 2010.
SIQUEIRA, Geancarlos; ARAÚJO, Adriana da Conceição. A importância dos benefícios para a motivação dos colaboradores nas organizações. **FABE em Revista**, Bertioga: SP, v. 6, n. 7, 2016, p. 01-13. Disponível em: <http://www.fabeemrevista.com.br/7/integra/02.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2019.

A INCIDÊNCIA DE ATAQUES DE PÂNICO: UM ESTUDO SOBRE A PRESSÃO PSICOLÓGICA EM JOVENS ESTUDANTES DO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO SALESIANO AUXILIUM DE LINS
THE INCIDENCE OF PANIC ATTACKS: A STUDY ON PSYCHOLOGICAL PRESSURE IN YOUNG STUDENTS AT THE CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO SALESIANO AUXILIUM OF LINS

Luana Aparecida de Matos Malta – luana_matosmalta@hotmail.com
Maria Fernanda Souza Koga – mafe_souzakoga@hotmail.com
Nathália Kotsi dos Reis – nat.reis18@gmail.com
Victória de Souza Espósito Pereira – vi_esposito-pereira@hotmail.com
Graduandos em Psicologia – UniSALESIANO – Lins
Prof.^a Ma. Gislaine Lima da Silva – gilislva196@gmail.com

RESUMO

Este artigo apresenta a pesquisa realizada a respeito da incidência de ataques de pânico com os universitários do Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* de Lins. O objetivo proposto para o estudo foi o de identificar e compreender a influência do âmbito universitário nos ataques de pânico dos acadêmicos. Os objetivos específicos contaram com a apuração de causas, a constatação de medidas tomadas e a elucidação de possíveis intervenções quando se tratando dos ataques de pânico, bem como os recursos oferecidos pela faculdade frente às questões de cunho emocional e psicológico. Para tanto, utilizou-se de pesquisa descritiva, exploratória e qualitativa, por meio de questionário dividido em três etapas, sendo dados sociodemográficos, critérios diagnósticos do DSM-V e perguntas abertas. Através do estudo constatou-se a influência que o meio exerce nos indivíduos universitários, podendo ou não estar aliada às exigências do meio acadêmico e da vida adulta.

Palavras-chave: Ataques de pânico. Universidade. Psicologia. Terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

This paper presents the research carried out regarding the incidence of panic attacks suffered by the students of Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium of Lins. The proposed objective for the study was to identify and understand the influence of the university environment on panic attacks. The specific purposes included the investigation of the causes, the verification of the taken measures and the elucidation of possible interventions when dealing with panic attacks, as well as the resources offered by the faculty in the face of emotional and psychological issues. For that, we used descriptive, exploratory and qualitative research, through a questionnaire divided into three stages, these being sociodemographic data, diagnostic criteria of the DSM-V and open questions. Through the study it was possible to verify the influence of the environment on the students, which may or may not be associated with the demands of the academic environment and adult life.

Keywords: Panic attacks. University. Psychology. Cognitive behavioral therapy.

INTRODUÇÃO

O ataque de pânico pode alcançar pessoas de todas as faixas etárias, gerando sintomas cognitivos e somáticos, causados por situações variadas e podendo aparecer de maneira inesperada, como sensação de asfixia, sensação de falta de ar, coração acelerado, tremores, náuseas, sensação de tontura, dor torácico, calafrios/ondas de calor, parestesia, despersonalização ou desrealização, medo de perder o controle ou/e medo de morrer, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua quinta edição (DSM-V, 2014). Para o tratamento, de acordo com Barnhill (2018), algumas pessoas deverão fazer uso de medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos) para evitar futuros ataques; outras poderão, aliado ou não a medicação, fazer uso de psicoterapia, com o intuito de modificar o comportamento. A abordagem mais recomendada no tratamento dos ataques é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por englobar um conjunto de técnicas para uma única abordagem.

A pesquisa foi realizada no Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* de Lins (UniSALESIANO de Lins), com estudantes universitários regularmente matriculados nos dois últimos anos de graduação, de seus respectivos cursos, que já apresentaram ataques de pânico. A metodologia do trabalho é descritiva, qualitativa e exploratória, sendo realizada a pesquisa de campo com a aplicação de questionário (dividido em três etapas e disponível na plataforma online Google Forms, entre o período de Agosto/2020 e Setembro/2020). O objetivo foi identificar e compreender a influência do âmbito universitário nos ataques de pânico dos acadêmicos, a partir da pergunta-problema: “Quais aspectos da vivência universitária influenciam na incidência de ataques de pânico em jovens estudantes?”. A hipótese que norteia a pesquisa é a de que os ataques de pânico são desencadeados frente a situações estimuladoras e alta pressão social, levando estudantes a estados psicológicos alterados. Segundo Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018), as reações emocionais estão relacionadas com a satisfação das necessidades do indivíduo e com as exigências sociais, onde objetos que suprem a necessidade ou correspondem com as exigências sociais provocam emoções positivas e, quando não favoráveis a esses fatores, geram emoções negativas no indivíduo. Propõe-se, baseado no estudo, uma maior divulgação a

respeito dos serviços oferecidos pela universidade, além de terapias disponíveis nas instalações da instituição.

O ATAQUE DE PÂNICO

De acordo com Carvalho, Oliveira e Robles (2013) quando a ansiedade é sentida em alta intensidade e frequência, ela pode vir a prejudicar a qualidade de vida do sujeito. Segundo o DSM-V (2014, p. 214) um ataque de pânico “pode ocorrer a partir de um estado calmo ou de um estado ansioso”, sendo caracterizado como um surto inesperado de medo ou desconforto intenso que pode atingir seu ápice em minutos, onde ocorre quatro ou mais de treze sintomas físicos e cognitivos.

Dalgalarrondo (2019) esclarece que, durante o surto, o indivíduo pode apresentar sintomas tais como desconforto ao respirar, náuseas, sensação de asfixia, formigamento, tremores, suor frio, taquicardia, além de despersonalização e desrealização em crises intensas. Já Leahy (2011) pontua que o ataque de pânico pode ser compreendido como medo que o indivíduo sente das próprias sensações, acreditando que esteja tendo um colapso nervoso, sofrendo de um ataque cardíaco ou, ficando louco.

Segundo Ferreira (2016), a família possui fundamental papel no desenvolvimento da criança, repassando valores, princípios, crenças e regras de comportamento. Cabe à família a execução de atividades e funções que serão essenciais para o desencadeamento do desenvolvimento da identidade, do social e do educacional, da criança.

De acordo com Wright, Basco e Thase:

(...) às vezes, o apoio da família pode ser bastante útil para superar a ansiedade, mas há o risco de que as tentativas de outras pessoas em ajudar possam, inadvertidamente, recompensar ou reforçar o comportamento evitativo e, assim, perpetuar os sintomas de ansiedade. (2008, p. 125)

Souza (2018) ressalta a respeito da possibilidade de que os familiares influenciem negativamente o indivíduo e, assim, reforçar negativamente seu comportamento e agravar os sintomas.

Em épocas em que o indivíduo se encontra enfrentando grau alto de estresse, em média, um a cada cinco pessoas já sofreu de ataques de pânico inesperados,

aponta Silva (2017). Afirma Silva (2011) que, mesmo considerando a ocorrência em qualquer faixa etária, os ataques costumam ter início entre os 15 e 30 anos. O DSM-V (2014, p. 217) apresenta que os ataques “são mais comuns em indivíduos do sexo feminino do que nos do masculino”; no entanto, ressalta que “as características clínicas dos sintomas dos ataques de pânico não diferem entre os gêneros.”

Silva, Panosso e Donadon(2018) alegam que a ansiedade possui alta prevalência entre estudantes universitários, resultada de pressão referente às atividades acadêmicas, além de pressão no ambiente familiar e do estresse que a conciliação entre trabalho e estudo acarreta.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS, 2016), os fatores que podem colocar a saúde mental do ser humano em risco incluem: mudanças sociais sofridas abruptamente, exclusão social, discriminação de gênero, problemas e estresse no trabalho, violência, estilo de vida considerado como não saudável (ato de fumar, experiências com drogas), violação aos direitos humanos, doenças e morte na família.

Para Neto e Elkis (2007), o sujeito pode ter uma crise de pânico ao sentir desconforto com sensações emocionais e físicas, interpretando catastróficamente situações. Já Costa *et al.* (2019) destacam que problemas relacionados com a saúde mental do indivíduo podem possuir relação com fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais.

Silva (2011) esclarece sobre a influência dos ataques de pânico, onde o sujeito acredita não estar mais apto a exercer funções no trabalho, abandonando assim uma carreira. Costa e Queiroz (2011) ainda pontuam que a esquiva de certas situações pode comprometer o desenvolvimento do indivíduo frente ao seu cotidiano, prejudicando sua qualidade de vida ou suportando situações com grande grau de sofrimento.

2 A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A terapia cognitivo-comportamental, de acordo com Moura *et al.* (2018), é uma terapia de curto prazo que possui seu foco diretamente no problema do sujeito, sendo fundamental a função cognitiva, onde as cognições do ser humano estão associadas às reações emocionais.

O modelo da terapia cognitiva, segundo Leahy (2007, p. 17) “baseia-se na visão de que estados estressantes como depressão, ansiedade e raiva frequentemente são mantidos ou exacerbados por maneiras de pensar exageradas ou tendenciosas.”, ressaltando que os sintomas serão resultados dos comportamentos e das representações cognitivas (disfuncionais) adquiridas e reforçadas em experiências familiares e sociais. O autor ressalta ainda que a TCC é estruturada em um modelo educacional, utilizando de tarefas de casa como uma importante etapa do tratamento, além de promover e desenvolver a autonomia, autoconhecimento, a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial do sujeito.

Rapee (2001 apud RAMOS, 2015) afirma que pais que apresentam tendência em agir de forma protetora perante os filhos, visando prevenir o sofrimento e minimizar experiências aversivas e negativas, podem acabar limitando a autonomia, e não proporcionando que a criança explore o ambiente e aumente a sua percepção de ameaça. Isso dificulta o desenvolvimento de competências que irão auxiliar o indivíduo a lidar com acontecimentos não esperados, gerando o sentimento de incompetência nele. Já os pais não ansiosos tendem a encorajar seus filhos a confrontar situações, diminuindo assim a probabilidade de que desenvolvam uma Perturbação de Ansiedade.

A respeito do ataque de pânico em Terapia cognitivo-Comportamental (TCC), Brandão afirma que:

(...) pode ser entendido como uma interpretação distorcida das sensações corporais, o que leva a pessoa a entender que está prestes a ter um mal súbito. Essas sensações, que podem ser, por exemplo, falta de ar, dor no peito e batimentos cardíacos acelerados, quando sentidas em algum momento futuro, por qualquer motivo que seja, passam a ser associadas pela pessoa como um novo ataque de pânico, gerando uma espiral de pensamentos distorcidos. (2019, p. 325).

De acordo com Shinohara (2005), evidências clínicas explicitam a relação entre o primeiro ataque de pânico e eventos estressores que podem ser precipitadores do pânico. Já estímulos internos, segundo a autora, podem ficar associados à sensação de ansiedade, contribuindo para a resposta condicionada de medo. Outros fatores incluem a avaliação negativa que o sujeito faz de si mesmo e de seus recursos pessoais, bem como as crenças a respeito do perigo relacionado às sensações que

possui e desenvolvendo comportamento de esquiva e fuga com a intenção de evitar novos ataques.

Salum, Blaya e Manfro explicam a importância em assegurar ao indivíduo a respeito do caráter passageiro dos ataques de pânico, cerca de dez a trinta minutos, orientando a respirar pelo nariz, afim de controlar a frequência da inspiração e não hiperventilar.

Leahy (2007) destaca a importância da compreensão, para a aplicação das técnicas da TCC, de que os pensamentos criam sentimentos. Desta forma:

Após a psicoeducação, que é a apresentação do modelo cognitivo e a apresentação dos erros cognitivos, inicia-se com o paciente ou cliente o trabalho de reestruturação cognitiva juntamente com técnicas que atendam a necessidade do paciente para que o trabalho ocorra de maneira eficaz. (SILVA, 2017, p. 19)

O questionamento socrático, considerado uma das pedras angulares da terapia cognitiva, auxilia o indivíduo no desenvolvimento de um pensamento mais consciente e promove a compreensão de seu pensamento distorcido.

3. A PESQUISA

A pesquisa ocorreu por meio de aplicação de questionário abrangendo vinte e sete perguntas, dentre elas testes e perguntas abertas: dados sociodemográficos, critérios diagnósticos para ataque de pânico e fatores desencadeantes, nos quais o participante relata sua experiência com as crises de ataque de pânico. Os participantes foram selecionados por serem matriculados nos dois anos finais de graduação, de seus respectivos cursos.

O Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, conforme histórico disponibilizado no site oficial da Universidade (acesso em Outubro, 2020), provém da união autorizada pelo Ministério da Educação e Cultura (MEC), sob Portaria 2.701 no ano de 2005, das Faculdades Católicas Salesianas de Araçatuba, Faculdades Salesianas de Lins e Faculdade de Filosofia Ciências e Letras *Auxilium* de Lins. Possui como missão a formação ética de bons cristãos, honestos cidadãos e profissionais competentes.

A pesquisa foi submetida na Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do UniSalesiano, projeto CAAE: 30950920.7.0000.5379, aprovação sob parecer 3.998.190, dia 29 de abril de 2020. O projeto guiou-se conforme regulamentam as resoluções nº 466 de 12 de dezembro de 2012 e nº 510 de 07 de abril de 2016.

A coleta de dados foi efetuada no Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* de Lins, abrangendo os alunos regularmente matriculados nos dois últimos anos de 13 cursos oferecidos pela faculdade.

3.1 Análise e Discussão dos Dados

No total 27 acadêmicos, de 654, aderiram à pesquisa. Devido a critérios de exclusão, foi possível ser trabalhado apenas com 15 participantes/formulários. Os sujeitos estão contidos na faixa etária entre 20 e 35 anos, sendo dentre eles quatro homens (27%) e onze mulheres (73%).

Segundo Obelar (2016), há prevalência de ansiedade no sexo feminino, pois as mulheres demonstram maior risco de desenvolver transtornos de ansiedade, ter sintomas mais graves e prejuízo funcional.

Constatou-se na pesquisa que 14 participantes (94%) estão na faixa etária dos 20 aos 25 anos e apenas 1 participante (6%) encontra-se na faixa etária dos 35 anos.

Em estudo do Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE) em pesquisa realizada em 2010/11, com população de 310 e 420 estudantes, ressalta-se que 47,7% dos pesquisados relatam vivência de crise emocional nos últimos doze meses. Apresenta também o dado de idade média de 23 anos de idade, sendo a maior concentração na faixa etária dos 21 anos, e 73,7% na faixa etária de 18 a 24 anos.

De acordo com a pesquisa, 10 participantes (67%) possuem crises de ataque de pânico com início durante seus respectivos cursos e 5 (33%) afirmaram que o início se deu antes do ingresso na universidade. Não houve dados para a alternativa “ao ingressar na universidade”.

Justifica-se a descrição de 12 sintomas no questionário da pesquisa, já no DSM-V (2014) pontua-se a presença de 13 critérios, isso se deve por uma falha na transcrição do questionário para a ferramenta final. No entanto, essa ausência não influenciou no andamento da análise dos dados obtidos.

No estudo foi averiguado que os 15 participantes possuem, dentre “com frequência” e “às vezes”, 4 ou mais dos sintomas para ataque de pânico, segundo os critérios do DSM-V, 2014. Ressalta-se que 6 (40%) participantes afirmaram terem diagnóstico de ataques de pânico.

Padovani (2014) diz que o estudante, a partir de seu ingresso na graduação, deve dispor de complexos recursos cognitivos e emocionais para conseguir manejar as demandas da instituição. Destaca ainda que “as demandas inerentes ao mercado de trabalho e as aspirações pelo seu futuro profissional e pessoal, comumente se encontram como resultante uma alta prevalência de problemas psicoafetivos, por vezes desconhecidos.” (2014, p. 3). O autor salienta que, estudos na área apontam alta prevalência de transtornos mentais entre universitários, em que a mudança da adolescência para a fase adulta demarca exposição a inúmeros desafios.

Analisando as respostas abertas do questionário, observou-se a não ocorrência de ataque de pânico, na instituição, em 8 dos 15 participantes (53%). Já o restante (7 participantes, 47%) deram respostas afirmativas quanto a pergunta.

Sobre a influência do âmbito universitário na presença dos ataques, onze (73%) participantes afirmaram que situações de apresentação de trabalhos e realização de provas tiveram impacto em suas crises. (Relato do participante 4: “Sim, na apresentação da minha monografia, pois, me preparei á dias para apresentação e no momento da mesma teve um atraso de uma hora e meia, conseqüentemente, tive um ataque de pânico. Os demais foram a respeito da minha vida pessoal”).

Constatou-se que, para lidar com os ataques de pânico, 6 (40%) participantes disseram fazer uso de técnicas de respiração e 4 (27%) procuraram ajuda profissional/terapia. Dentre outras respostas, pontuou-se reações de “medo”, “espera”, “choro”, “repouso”, e um participante relatou exercer atividade de leitura. (Relato do participante 23: “No início muito mal pois não entendia o que estava acontecendo e achei que estava tendo um ataque cardíaco. Depois que fui parar no hospital e tive o diagnóstico, comecei o tratamento medicamentoso aliado a terapia cognitivo comportamental e apresentei muita melhora com relação aos sintomas. Foi uma fase muito difícil (um ano e meio), aonde me sentia sempre triste, achava que nunca mais seria feliz, tinha medo de estar perto das pessoas e ter crises”).

A pesquisa proveu o dado de que 10 (67%) participantes, em relação às ações para aliviar os sintomas, realizam o controle da respiração. Outras ações relatadas foi o consumo de água (hidratação); afastamento de estímulos desencadeantes;

meditação; espera para passar pelo período do ataque; comparecimento na terapia e auxílio do banho e da música para relaxamento. (Relato do participante 23: “Hoje não tenho mais. Na época a terapia cognitivo-comportamental me ajudou muito, eu conseguia controlar os sintomas através de várias técnicas que a psicóloga me passava como as seguintes: ACALME-SE, meditação, ouvir músicas, assistir filmes ou vídeos que gostava, questionar pensamentos, etc.”).

Seis (40%) participantes afirmaram não terem buscado ajuda e nem terem recebido ajuda, já dois (13%) disseram terem procurado ajuda apenas após o segundo ataque. Outros dois (13%) indivíduos procuraram auxílio na terapia. Os cinco (33% - 34%) participantes restantes relataram procurar ajuda em outros locais.

Segundo FONAPRACE (2010/11) em pesquisa com população de 310 e 420 pessoas, afirmou que 47,7% dos estudantes se queixaram de sofrimento psíquico e dentre estes, 29% buscaram atendimento psicológico. Já de acordo com Kitzrow (2003, apud SILVA *et al.*, 2018), universitários que adquirem ajuda psicológica podem ser impactados positivamente em seu bem-estar e sucesso acadêmico.

CONCLUSÃO

Constatou-se que o estudante universitário está em fase de adaptação a nova etapa da vida, caracterizada pela aquisição de novos compromissos, responsabilidades e demandas da sociedade, podendo desencadear diversas emoções, como a ansiedade em níveis alterados. Observou-se, por meio da pesquisa, que a maior incidência de questões de cunho ansioso se dá em indivíduos do sexo feminino. Pretendeu-se apurar causas, averiguar medidas tomadas e expor possíveis tratamentos a respeito dos ataques de pânico e o auxílio que a universidade dispõe frente a questões de cunho emocional e psicológico.

Elucidou-se parcialmente a pergunta-problema, devido ao restrito número de participantes, constatando situações ansiogênicas como apresentações de seminários, projetos e provas, além de exigências demandadas aos alunos pela instituição de ensino. Destacou-se aspectos da vida particular de alguns participantes que situam a universidade como influenciadora de gatilhos para situações geradoras de ansiedade. Assim, comprova-se a hipótese que guiou a pesquisa, na qual as reações emocionais podem e são influenciadas pelo meio, sendo compreendidas

como aspectos situacionais que permitem ou sanam as exigências da sociedade ou obstruem a satisfação do aluno, podendo ser geradoras de ataques de pânico. A Terapia Cognitivo-Comportamental, é uma das abordagens utilizadas na clínica do Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* de Lins que possui bases e recursos para prover suporte para aqueles que vivenciam ataques de pânico.

Devido à Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19), observou-se a não adesão à pesquisa, demarcando limitação para a divulgação inicialmente planejada para a coleta dos dados da pesquisa.

Por fim, compreende-se a importância de mais estudos na área abordada, ressaltando o fornecimento de informações a respeito de sinais e sintomas para a melhor identificação das ocorrências de ataques de pânico. Isto para que o sujeito disponha de tratamento adequado, possibilitando melhora na qualidade de vida, auxiliando em sua formação, tornando-o profissional apto a exercer sua profissão no futuro.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento, et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARNHILL, John W. Ataques e transtorno de pânico. **Manual MSD – Versão para Profissionais de Saúde**. Jul. 2018. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-pt/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/ansiedade-e-transtornos-relacionados-a-estressores/ataques-e-transtorno-de-p%C3%A2nico>. Acesso em: 23 mai. 2020.

BRANDÃO, Diéferson Artur. Transtorno de pânico e relações com a superproteção parental. **Pretextos – Revista de Graduação em Psicologia da PUC Minas**. v 4, n. 8, jul./dez. 2019. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18669>>. Acesso em: 9 jun. 2020.

CARVALHO, Marcela.; OLIVEIRA, Patrícia Cristiane; ROBLES, Taís. Ansiedade e transtorno do pânico. 2013. **UEL**. Disponível em: http://www.uel.br/grupo-estudo/analisedocomportamento/pages/arquivos/ANSIEDADE_PANICO.pdf. Acesso em: 16 maio 2020.

CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO SALESIANO *AUXILIUM* DE LINS. **Histórico**. Lins, 2020. Disponível em: <http://unisalesiano.com.br/lins/historico/>. Acesso em 22 out. 2020.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 92-

100, jun. 2019. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000200092&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 maio 2020.

COSTA, Veridiana Alves de Sousa Ferreira; QUEIROZ, Edilene Freire de. Transtorno de pânico: uma manifestação clínica do desamparo. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 31, n. 3, p. 444-456, 2011. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 maio 2020.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. [Recurso digital]. Disponível em:
https://www.academia.edu/41741058/Psicopatologia_-_Paulo_Dalgalarrodo. Acesso em: 29 maio 2020.

FERREIRA, Cristina Isabel Marques. **Estilos parentais e qualidade de vida em crianças e jovens**. Orientadoras: Profa.(s) Dra.(s) Emília Martins e Rosina Fernandes. 2016. 51p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal. 2016. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/4495/1/Projeto%20final%20de%20mestrado%20Cristina%20Ferreira.pdf>. Acesso em: 5 jun. 2020.

Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE). **Perfil Socioeconômico E Cultural Dos Estudantes De Graduação Das Universidades Federais Brasileiras**. Andifes, jul, 2011. Brasília: FONAPRACE. Disponível em: http://www.andifes.org.br/wp-content/files_flutter/1377182836Relatorio_do_perfi_dos_estudantes_nas_universidades_federais.pdf. Acesso em: 22 set. 2020.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta** [recurso eletrônico]; tradução Maria Adriana Veríssimo Veronese, Luzia Araújo. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/x85xxc>. Acesso em: 14 jun. 2020.

LEAHY, Robert. L.; **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LOUZÃ NETO, Mário R; ELKIS, Hélio. **Psiquiatria básica**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MOURA, I. M. *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente**, 9(1), 423-441, 2018. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 14 jun. 2020.

OBELAR R. M. **Avaliação Psicológica nos Transtornos de Ansiedade**: Estudos Brasileiros. mai., 2016. 19 F. Monografia (Curso de pós-graduação em Psicologia) - Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Mai, Porto Alegre, 2016. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147064/000998195.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 set. 2020.

OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. **OPAS Brasil.** [s.d]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839. Acesso em: 29 maio 2020.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 22 set. 2020.

RAMOS, Cátia dos Santos. **O impacto da parentalidade negativa na ansiedade infantil:** um olhar sobre a ansiedade e o controlo parental. Orientador: Prof. Dr. CsongorJuhos. 2015. 54p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), Lisboa, Portugal. 2015. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/5208/1/18900.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2020.

SALUM, Giovanni Abrahão; BLAYA, Carolina; MANFRO, Gisele Gus. Transtorno do pânico. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 86-94, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082009000200002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 maio 2020.

SHINOHARA, Helene. Transtorno do pânico: da teoria à prática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 115-122, dez. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 maio 2020.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas:** medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, Dylan Ritcher da; PANOSSO, Ivana Regina; DONADON Maria Fortunata. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. **Psicologia - Saberes & Práticas**, n.2, v.1,1-10, 2018. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

SILVA, Rosana Perez de Lima. **A eficácia da TCC no transtorno do pânico.** Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon. 2017. 32p. Trabalho De Conclusão De Curso (Especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), 2017. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://cetcc.com.br/wp-content/uploads/2018/11/Rosana-Perez-de-Lima-Silva.pdf&ved=2ahUKEwjFi571kILqAhVWHrkGHUGMBbYQFjAAegQIBBAB&usg=AOvVaw0x8atSLYgUnsZFL_bh98ij. Acesso em: 14 jun. 2020.

SOUZA, Isabela Teixeira Santos de; ROTELLA, Juliana Oliveira; BRITO, Larissa de Oliveira; DARWICH, Rosângela Araújo. **O papel da família na manutenção de respostas de ansiedade.** Programa De Pós-Graduação Comunicação, Linguagem E Cultura – UNAMA, vol. 20 N. 2 (2015), 2018. Disponível em:> <http://revistas.unama.br/index.php/Movendo-Ideias/article/view/927>. Acesso em: 06 jun. 2020.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. spe4, p. 175-186, dez. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042018000800175&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 mai. 2020.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M.E. **Aprendendo a terapia cognitiva-comportamental: um guia ilustrado.** Tradução Mônica Giglio Armando. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ANÁLISE PSICANALÍTICA DA (DES)ESPERANÇA DE PACIENTES COM CÂNCER EM LINS-SP

PSYCHOANALYTICAL ANALYSIS OF HOPE(LESSNESS) IN CANCER PATIENTS IN LINS-SP

Juliana Henry Bon de Oliveira – juliana_henrybon@hotmail.com

Letícia Mieke Mituiti – leticiamituiti.lm@gmail.com

Rayane Elisa Viscainho Garcia Ferreira – rayanegarcia11@hotmail.com

Graduandas em Psicologia – UniSalesiano Lins

Prof. Me. Rodrigo Feliciano Caputo – caputo_br@yahoo.com

Prof.^a Ma. Jovira Maria Sarraceni – jo@unisaesiano.edu.br

UniSALESIANO Lins

RESUMO

Este trabalho caracteriza-se por uma pesquisa descritiva, exploratória e comparativa que objetivou analisar como a esperança e desesperança influenciam no enfrentamento do câncer. Para tanto, foi feito levantamento bibliográfico e na pesquisa de campo foi utilizada a Escala científica de Esperança de *Herth* (EEH) e a Entrevista Semiestruturada de caráter qualitativo para compreender melhor a vivência dessas participantes e sua relação com a esperança. Por meio das entrevistas obteve-se as seguintes categorias para análise: “pedras no caminho”, “a importância de cuidar do outro para a esperança”, “fé e esperança”, “aqueles que ajudam no firmar dos pés”, “a cura pela fala”, “mudanças no olhar para a vida” e “a importância de cuidar do outro para a esperança”. Por meio desta pesquisa foi possível perceber a influência positiva da esperança no tratamento de pessoas acometidas pelo câncer.

Palavras-chaves: Psicologia; Esperança; Câncer; Psicanálise.

ABSTRACT

This study is characterized as descriptive, exploratory, and comparative research that aimed to analyze how hope and hopelessness influence the treatment of cancer in the research participants. For this purpose, a bibliographic survey was carried out, in the field research the Herth Hope Index was utilized and a Qualitative Semi-Structured Interview was used to better understand the experience of these participants and their relationship with hope. Through the interviews, the following categories were obtained for analysis: “obstacle in the path”, “the importance of taking care of others for hope”, “faith and hope”, “Those who help to firm the feet”, “Healing through speech”, “changes in the way of looking at life” and “The importance of taking care of another to develop hope”. Through this research, it was possible to perceive the positive influence of hope in the treatment of cancer patients.

Keywords: Psychology; Hope; Cancer; Psychoanalysis

INTRODUÇÃO

O presente artigo científico versa sobre o câncer, uma das principais doenças ameaçadoras da vida atualmente, a esperança como um estado que eleva o indivíduo a uma posição de encorajamento diante da vida e como essas duas interfaces se relacionam, fazendo uma análise através da perspectiva psicanalítica da esperança e da desesperança em pacientes com câncer na cidade de Lins.

Para tanto, buscou-se por meio desta pesquisa um aprofundamento nas questões ligadas à vivência do câncer, em como o estado de esperança pode afetar essa vivência, trazendo as contribuições da psicanálise como abordagem da psicologia para a temática através de uma pesquisa de campo prática que possibilitou conhecer as vivências singulares e compartilhadas do câncer para cada participante, possibilitando uma ampliação da interligação entre câncer e esperança.

Os procedimentos metodológicos utilizados foram o levantamento bibliográfico, a pesquisa de campo com aplicação da Escala de Esperança de *Herth* (EEH) e entrevista semi-estruturada. No tratamento dos dados coletados utilizou-se a história oral, a análise de conteúdo de Bardin e as considerações psicanalíticas sobre as categorias listadas.

Após, os dados foram analisados e discutidos, tanto os resultados obtidos pela Escala de Esperança de *Herth* (EEH), como as entrevistas, a partir da análise de conteúdo de Bardin que compreende a listagem de categorias em que as falas das entrevistadas se cruzaram, e a partir destas categorias realizou-se a análise de suas falas com relação à esperança e à psicanálise.

1 CÂNCER

A palavra neoplasia, em termos científicos, significa “crescimento novo”. No senso comum, seu sinônimo é conhecido como tumor. Ambos tratam-se de massas incomuns de tecido que crescem no organismo de forma anormal. Tais tumores são classificados pela medicina em dois grupos: benignos ou malignos, o que os difere é seu comportamento clínico. (MITCHELL *et al.*, 2006)

Os tumores benignos – não graves – são as massas que não representam ameaça ao organismo, passíveis de remoção cirúrgica. Distintivamente, os tumores

malignos possuem comportamento agressivo de invasão e destruição de tecidos próximos, podendo espalhar-se para outros locais do corpo, fenômeno chamado metástase. (MITCHELL *et al.*, 2006). A esse último grupo, dá-se o nome “câncer”, que deriva do grego *karkínos*, que significa “caranguejo”. (CONCEIÇÃO, 2012)

Após o diagnóstico da neoplasia, o paciente pode enfrentar implicações no campo biológico, psicológico e social; considerando o ser humano como ser biopsicossocial. Ao tratar do aspecto psicológico, pode-se perceber que o fato do câncer ter um estigma de causador de morte, leva o paciente a temê-lo. O tratamento, muitas vezes agressivo, gera uma perda da identidade do adoecido pelas mudanças drásticas no corpo e pela rotina do hospital por ser tratado como um número. As representações negativas podem agravar o sofrimento psíquico do paciente, podendo surgir sentimentos como impotência, estresse, angústia, desespero, tristeza. (RODRIGUES; ORSINI; TERTULIANO, *et al.*, 2016)

2 ESPERANÇA

Alberoni (2001 *apud* GOMES, 2017, p. 72), autor do livro “A esperança”, expõe seu parecer sobre o assunto, considerando a esperança a virtude mais importante para a vida. Para ele, sem ela não é possível realizar atividades, nem mesmo continuar com a incerteza que a vida impõe. Concluindo que tudo se constrói através da esperança, sendo destrutiva apenas para a certeza e morte. De acordo com Maranhão (1987, p. 73), ao fenômeno da esperança é facultada a capacidade de colocar o homem em busca da realização das suas metas existenciais.

Sabe-se que elevados níveis de esperança podem contribuir na resolução de dificuldades enfrentadas, principalmente no que diz respeito ao tratamento de doenças. De outra maneira, a esperança estimula a pessoa a mover-se e agir perante as dificuldades, estando relacionada à melhor qualidade de vida e ajudando o indivíduo a lidar de maneira menos traumática com as perdas e sofrimentos causados pelo diagnóstico e pelo tratamento. (GRANDIZOLI *et al.* 2017, p. 66).

Ademais, a esperança, ao olhar clínico da psicanálise, segundo considerações de Figueiredo (2002 *apud* ROCHA 2007, p. 269), que vê a temática com base no olhar de autores que seguem Winnicott e Melanie Klein, a esperança é como um meio para organizar o campo psíquico, sendo fundamental para o funcionamento, considerada como parte da estrutura da subjetividade. A psicanalista grega Potamianou (1992

apud ROCHA 2007, p. 270), assim como Freud em seus pareceres, afirma que a esperança gera uma almofada para o indivíduo não cair sobre o nada.

A esperança, assim, é entendida como uma força interior inerente à existência humana, capaz de promover a vida em todas as suas dimensões, seja pessoal, social, profissional ou familiar. Da mesma forma, as implicações da falta da esperança no ser humano estão sendo estudadas. Encontra-se, em Carpenito (2011), a definição de desesperança como um estado emocional, subjetivo, em que a pessoa não é capaz de perspectivar ou encontrar alternativas para os seus problemas pessoais ou para alcançar um bem que deseja. Não acredita que possa ser ajudada por terceiros, não conseguindo, como consequência, concentrar-se nem mobilizar o esforço necessário para alcançar os objetivos definidos.

3 METODOLOGIA

Neste trabalho foi realizada uma articulação teórico-prática abrangendo as pesquisas exploratória, descritiva, comparativa e quali-quantitativa, as quais permitem respectivamente conhecer profundamente o tema em questão, determinar a natureza da relação entre câncer e esperança, investigar as semelhanças e diferenças no quesito esperança e desesperança, presentes no processo de enfrentamento do câncer e mensurar os níveis de esperança nas participantes, bem como analisar através dos relatos a presença ou ausência da esperança durante o tratamento do câncer.

A questão que norteia esta pesquisa é: Como os diferentes níveis de esperança e desesperança influenciam as pessoas acometidas por câncer durante o período de tratamento?

O público-alvo da presente pesquisa são mulheres linenses, de faixa etária de vinte e sete a sessenta e três anos de idade, estando acometidas pelo câncer em diferentes momentos do tratamento, sendo residentes na cidade de Lins. A pesquisa foi realizada com doze mulheres.

O recrutamento foi realizado de duas formas, a primeira por intermédio da psicóloga responsável pelo Grupo Linense de Combate ao Câncer, que concordou de auxiliar de maneira informal e voluntária, que captou as interessadas para participação da pesquisa para que as pesquisadoras pudessem realizar o contato. A segunda forma foi através do contato telefônico realizado pelas pesquisadoras com as

participantes indicadas por outra voluntária deste município que realiza acompanhamento de mulheres que recebem o diagnóstico da doença. Também se fez o uso da técnica de recrutamento *snowball* ou “bola de neve”, sendo uma forma para captar participantes através da indicação de outras pessoas na mesma condição.

3.1 Procedimentos Metodológicos

Segundo Galvão (s.d), o levantamento bibliográfico trata-se de pesquisar o tema escolhido nas mais diversas fontes disponíveis atualmente, como em livros, artigos, periódicos, revistas científicas, anais, entre outros. Disponíveis também em meios eletrônicos que são amplamente utilizados.

No sentido de mensurar quantitativamente a esperança nos participantes, escolheu-se a Escala de Esperança de *Herth* (SARTORE e GROSSI, 2008), um instrumento científico que fora adaptado para a língua portuguesa, pois, a literatura recomenda criar outro instrumento de medida, ou utilizar-se de outro que seja similar, validado em outro país, nos casos em que não se possui um instrumento devidamente validado. A escala é composta por doze tópicos afirmativos, sendo dispostos na pesquisa tipo *Likert*, diferenciadas por *scores* de um a quatro, de acordo com as respostas que variam entre: “concordo plenamente” e “discordo plenamente”.

Outra técnica utilizada nesta pesquisa foi a entrevista, que é uma ferramenta capaz de apreender com riqueza de detalhes informações, emoções e expressões necessárias para a confirmação, ou não, da hipótese científica em estudo. Nela, encontram-se respostas que muitas vezes não estão disponíveis em outras fontes. A modalidade de entrevista escolhida foi a semiestruturada. De acordo com Marconi e Lakatos (2003, p. 197), neste tipo de entrevista “há um roteiro de tópicos relativos ao problema que se vai estudar e o entrevistador tem liberdade de fazer as perguntas que quiser.”

3.2 Tratamento e Interpretação dos Dados

Em um primeiro momento, os dados foram tratados; assim, foi realizada a correção da Escala de *Herth*, sendo que as respostas geradas pelos participantes passaram por um tratamento de caráter quantitativo, que geraram um determinado *score* para cada pessoa participante. Em seguida, as pesquisadoras confeccionaram tabelas para melhor visualização dos resultados obtidos e, por último, os *scores* alcançados por cada participante foram equiparados, a fim de comparar os maiores e

menores índices de estados de esperança, que foram essenciais para a escolha dos entrevistados e na realização de comparações na fase de tratamento dos dados.

Foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin e a História Oral para tratamento e categorização das entrevistas. E, por fim, a análise dos dados foi realizada sob a luz da psicanálise.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

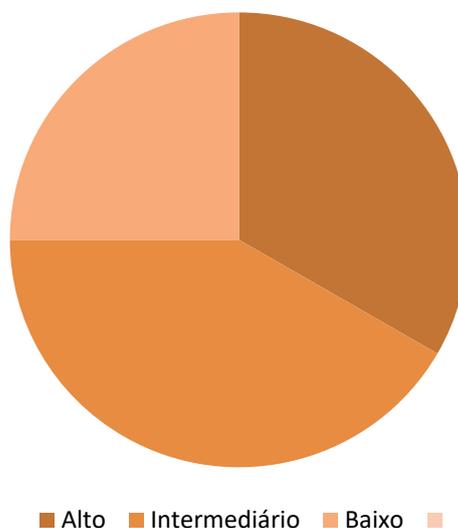
Os resultados obtidos na Escala de Esperança de *Herth* (EEH) demonstraram que a esperança se fez presente na vida de todas as entrevistadas, o que pode ser compreendido através dos altos *scores* apresentados abaixo.

TABELA COMPARATIVA DE *SCORE'S*

Nome	Score
Margarida	44
Girassol	45
Rosa	48
Violeta	38
Tulipa	48
Lírio	41
Orquídea	48
Camélia	45
Jasmim	40
Dama da noite	46
Azaléa	48
Camomila	48

A partir da análise da Escala de Esperança de *Herth* (EEH) foi possível observar que as participantes obtiveram altos índices de esperança, sendo o *score* mínimo 38 pontos e o *score* máximo 48 pontos. Quatro participantes alcançaram a pontuação máxima; três, a pontuação mais baixa, e cinco ficaram em *score* intermediário. Frente aos resultados da escala, pode-se considerar que as participantes têm alto nível de esperança.

Score's da Escala de Esperança de Herth



Fonte: Elaborado pelos autores. 2020.

A análise de Bardin realizada nas entrevistas possibilitou a listagem das categorias abaixo.

4.1 Pedras no caminho

De acordo com os relatos das entrevistadas, foi possível apreender que o processo de adoecimento pelo qual atravessaram trouxe uma realidade permeada por momentos difíceis, os quais elas nunca haviam vivenciado desta maneira singular, que uma doença ameaçadora da vida, tal como o câncer, impõe. Essas dificuldades caracterizaram-se em suas falas pelos medos, as implicações vivenciadas no tratamento, o desânimo e as incertezas perante o diagnóstico estigmatizante do câncer.

4.1.1 O medo que se contrapõe à esperança

De acordo com Carvalho (2002), a partir do diagnóstico do câncer, o paciente concebe uma ideia de morte que se soma à hipótese de possíveis mutilações que poderá sofrer, os tratamentos os quais deverá se submeter e tudo o que irá se modificar em sua vida, manifestando o sentimento de medo que pode ser percebido nas falas:

Na hora eu pensei que fosse morrer. A sensação é de que tudo acabou. (Rosa)

Esses momentos de desesperança são momentos de muito medo. Naquele momento, o medo é maior que a esperança. Ele deixa muito frágil. Para mim, a palavra desesperança pode ser substituída pelo medo que sobressai a esperança que você tem, mas o medo fica maior. (Rosa)

Sempre comento que não tenho medo da morte, tenho medo de sofrer (...) ficar muito tempo em cima de uma cama, isso que eu tenho medo. (Jasmim)

Segundo Santos (2003, p. 49), pode-se definir o medo como “uma emoção-choque devido à percepção de perigo presente e urgente que ameaça a preservação daquele indivíduo.”. Simultaneamente, Freud denomina em sua teoria psicanalítica a pulsão de vida como todos impulsos que agem a favor da autoconservação; ou seja, trabalham a favor da continuidade da vida. (ZIMERMAN, 2010).

4.1.2 As dificuldades que permearam o processo de adoecimento e a esperança

As exposições das participantes retratam o quão complexo e difícil é a condição de ser diagnosticada com câncer, bem como a jornada que se instala, a partir daí, em uma luta pela vida. Elas apresentam suas dificuldades de maneira singular.

Em relação ao momento mais difícil para mim, foi a quimioterapia, porque eu acho que ela assusta muito. Assusta porque você não sabe o que vai acontecer, não tem um padrão de todo mundo que passa pela quimioterapia acontece a mesma coisa no organismo. Algumas pessoas não conseguem aguentar e precisam parar o tratamento no meio, pois ficam muito fracas, outras pessoas se debilitam emocionalmente, não só fisicamente, porque a queda do cabelo é um processo doloroso. (Rosa)

O impacto psíquico da quimioterapia é grande, pois no momento em que o paciente inicia seu tratamento quimioterápico é quando, na maior parte das vezes, percebe a gravidade de seu diagnóstico, já que é confrontado com a imagem que socialmente se tem do câncer – pessoas enfraquecidas, sem o cabelo, anêmicas – imagens que representam o adoecer oncológico. (COSTA, 2012)

4.1.3 O desânimo e a tristeza que se contrapõe à esperança

Durante a entrevista, as participantes foram questionadas se, em algum momento do tratamento, sentiram-se desanimadas, Rosa e Violeta trouxeram essa vivência atrelada à tristeza.

Olhe, houve muitos momentos de tristeza. Eu ficava na sessão de quimioterapia e passava muito mal com aquela droga que colocavam no meu corpo. Eu não tinha força, não conseguia ter ânimo. Eu via o sol lá fora e pensava: Como eu queria estar passeando lá fora. Então, sim, muitas vezes fiquei desanimada. (Rosa)

Quando estou desanimada é triste, porque eu choro de repente, fico deitada no sofá, assistindo a um filme. Tento não pensar em coisas ruins, e me esforço para passar o dia, torço para que a noite chegue logo para eu dormir [...] vem uma tristeza e não sei o motivo de estar assim. Minha terapeuta conversa bastante comigo, eu chego chorando, mas não sei o porquê. (Violeta)

Para Freud (1929/1996 *apud* FERREIRA e ARANTES, 2014), o corpo é uma fonte de sofrimento e quando passa por um processo de adoecimento, tende a doer; logo, está sendo lembrado de sua finitude. Junto com essa dor orgânica, vem a dor psíquica, que foi revelada por Violeta e pode ser entendida como uma dimensão traumática, a qual ela diz não saber o motivo, por ainda ser algo difícil de ser encarado e olhado, uma dor que permanece inconsciente, visitando-a através da tristeza.

4.1.4 As incertezas

A partir dos discursos trazidos pelas entrevistadas, temos a compreensão de que com o câncer algumas incertezas atravessaram a existência de Rosa, Tulipa e Violeta, as quais, apesar de apresentarem conteúdos distintos versam igualmente sobre a dúvida do amanhã.

A sensação é que eu não conseguia ver meu futuro, é como se você colocasse um quadro negro na minha frente e eu não conseguisse escrever nada nele, pois vi minha vida como esse quadro naquele momento. (Tulipa)

Eu tenho esse parecer na minha mente, que não sei até quando eu vou ficar aqui, quando fui diagnosticada me deram três meses, e estou há dois anos e meio na luta [...] A minha médica diz que a medicação que me passa é para prolongar a minha vida, então fica no ar, quanto tempo vou viver, nós não sabemos. (Violeta)

De acordo com Alberoni (2001 *apud* GOMES, 2017), a esperança é vista como essencial para a existência, porque sem ela não é possível continuar caminhando diante das incertezas da vida.

4.1.5 As perdas e seu desdobramento na esperança

Entendemos, no percurso trilhado por este trabalho, que o câncer configura muitas perdas de ordem física, psíquica e até mesmo social na vida do adoecido, seja a perda de um órgão, uma parte de si, perda da sua liberdade, autonomia entre outras avarias. Todas representaram sofrimento às entrevistadas.

O que mais me afetou quando eu descobri o câncer, não foi a doença, mas sim, tudo; perder minha rotina [...] isso para mim, ter que parar com tudo que eu fazia, foi bem difícil, considerando que eu era uma pessoa 100% ativa, eu me percebi chegando a 0%. Afetou-me bastante. (Violeta)

Perdi tudo... sobancelha, cílios, todas as penugens do corpo, durante a quimioterapia. (Rosa)

O corpo é visto pela psicanálise como aquele que sofre diversas modificações, sendo assim, dentro da temática do câncer, pode-se perceber que as variações corporais e as perdas advindas destas possuem grande influência no sofrimento vivenciado pelas entrevistadas.

4.2 Fé e esperança

Segundo os relatos, pode-se perceber que as participantes demonstraram interesse em expressar o que sentiram durante todo o processo de enfrentamento da doença, e mesmo que a situação de estar adoecida seja delicada, elas retrataram a esperança e a fé atreladas em falas.

A fé nos traz a certeza de que a tempestade vai passar e a esperança que é a convicção que tudo vai acabar bem. (Tulipa)

[...] acho que a esperança e a fé andam juntas. Se você não tem esperança, então não tem fé e vice-versa [...] é preciso acreditar que aquele médico e aquele tratamento vão te curar, então, realmente, você se supera, pois tem fé e esperança. (Rosa)

A fé e a esperança têm algo em comum: ambas são formas de se acreditar que tudo vai dar certo e, na bíblia, encontram-se essas duas noções (fé e esperança) atreladas, o que pode ser constatado pela exposição de Loyola (2004, *apud* ROCHA, 2010, p. 1688), ao dizer que “a esperança faz com que o homem se ligue a Deus [...] pela esperança apoiamo-nos no auxílio divino para obter bem-aventurança eterna.”.

4.3 Aqueles que ajudam no firmar dos pés

É possível notar a presença da família frente ao tratamento, como fonte de força, onde tendem a suportar o sofrimento buscando encorajar-se, de tal modo que não transpareça uma dor tão significativa. A família torna mais leve o caminho de

percorrer os procedimentos. Além do apoio familiar, foi possível perceber a grande influência das amigadas na vida das participantes através do apoio emocional, sendo possível observar o afeto e o amor que as amigadas somaram ao tratamento.

Houve de toda minha família, meus filhos, que eu considero bênçãos para mim, até hoje eles que me levam e me acompanham nas minhas quimioterapias. (Violeta)

Sim, houve todo apoio desde o início, assim, antes mesmo do meu cabelo começar a cair, todos raspam para que eu pudesse enfrentar essa situação de uma maneira mais confortável, depois, houve o amor, apoio financeiro dos amigos para que eu pudesse ficar em Jaú realizando as radioterapias. (Tulipa)

Portanto, o apoio familiar e as amigadas constroem uma sensação de segurança e força ao longo do tratamento, buscando atenuar o sofrimento do paciente. (BATISTA, MATTOS e SILVA, 2015)

4.4 A cura pela fala

A abordagem escolhida para retratar este tema foi a análise psicanalítica; por isso, acredita-se que através da fala é possível superar resistências que o indivíduo constrói e, a partir disso, desprende-se e inicia a sua fala.

[...] Eu sentia apenas a necessidade de falar para as pessoas que eu estava com câncer. Eu queria desabafar com quem eu conhecia, principalmente com quem já sabia dos exames. Quando eu falava, me libertava, parecia que se eu não falasse, eu ficaria sufocada; então, falando melhorava. (Jasmim)

[...] Aprendi que precisava me permitir sentir medo, sofrer, chorar, ficar chateada; porque isso é bom para lembrar que sou um ser humano, frágil e, então, a minha terapeuta me disse que nessas horas é que sou forte. Eu acho que a gente tem esse direito, de passar pelo sofrimento; mas também, o de superar tudo isso. O importante é não se sentir vítima, pois cada um tem

a sua cruz e você pode pegá-la, dançar um break com ela (risos), e deixá-la mais leve de alguma forma. (Rosa)

Pode-se compreender, diante do trecho acima, a importância do ato de falar, de expor. Desse modo, a terapia, independente da abordagem, é de suma relevância para aceitação e convívio com a doença. Ademais, é possível prescindir as resistências pelas conversas informais com amigos e familiares, onde ocorre de certa maneira um desabafo.

4.5 Mudanças no olhar para a vida

Mediante as entrevistas, foi possível notar as mudanças relatadas no quesito positivo, visando passar pelas dificuldades de maneira mais sutil, considerando que ambas eram mais ativas, passando por estresse diário, e a doença, nesse processo, ressignificou pontos essenciais que elas gostariam de mudar, criando possíveis mudanças no cotidiano.

O que mais me afetou quando eu descobri o câncer, não foi a doença, mas sim, tudo; perder minha rotina. (Violeta)

Constatou-se que frente às mudanças que ocorreram em suas vidas, apesar de muito drásticas, as pacientes entrevistadas buscaram meios de permanecer presentes na esperança, visto que não desistiram do tratamento; tampouco, cogitaram a possibilidade de recusa em algum momento

4.6 A importância de cuidar do outro para a esperança

Uma questão que aflorou em algumas entrevistas foi o papel de cuidadoras (exercido pelas entrevistadas), que – mesmo diante do câncer – continuaram cumprindo com maestria, sendo um fator que auxiliou no estado de esperança, respectivamente.

Na época eu tinha um pai com doença de Alzheimer, com mais de 90 anos de idade, minha mãe com 80 anos e uma irmã com esclerose múltipla que é cadeirante. Eu quem sempre cuidei de tudo o que eles precisam [...] Eu era responsável por eles, e pensei: eu não posso ir embora [...] O câncer ficava secundário

na relação que eu tinha com a doença em si, porque eu tinha que cuidar de quem realmente estava precisando. (Rosa)

Com base nos relatos acima, afirma Santos (2008, p. 9 *apud* CÂMARA e AMATO, 2014, p. 88) que “quanto maior for o número de papéis desempenhados pelo indivíduo, mais saudável este se apresenta”; isto é, o fato de serem responsáveis por outras vidas, além das suas, fez com que a pulsão de vida se sobressaísse à pulsão de morte, e a esperança à desesperança em todo decorrer da doença.

CONCLUSÃO

A questão motivadora deste trabalho buscou responder como os diferentes níveis de esperança e desesperança influenciam as pessoas acometidas pelo câncer durante o período de tratamento da doença. Diante disso, a visão do senso comum acredita que as pessoas nesta situação podem ser isentas de estados de esperanças devido ao câncer ser uma doença extremamente estigmatizante e devastadora. Todavia, através dos resultados alcançados por intermédio desta pesquisa, percebeu-se que não há indivíduos desprovidos totalmente e integralmente de esperança; porquanto que, a partir do momento em que a pessoa busca o tratamento, ela já apresenta a esperança como um encorajamento para enfrentar a doença.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, D., MATTOS, M., & SILVA, S. (2015). Convivendo com o câncer: do diagnóstico ao tratamento. **Revista de Enfermagem da UFSM**, 5(3), 499 - 510. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/15709>> Acesso em: 22. Set. 2020.
- CAMARA, Rachel de Aquino; AMATO, Marco Antonio Pulice. A vivência de pacientes com câncer hematológico sob a perspectiva do psicodrama. **Rev. bras. psicodrama**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 85-91, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932014000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 out. 2020.
- CARPENITO, L. J. (2011). **Manual de diagnósticos de enfermagem** (10ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.
- CARVALHO, Maria Margarida. Psico-oncologia: história, características e desafios. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 13, n. 1, pág. 151-166, 2002. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000100008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 de ago. 2020.

COSTA, Vanessa Índio do Brasil da. **Caracterização de reações adversas ao tratamento quimioterápico de mulheres com câncer de mama**. 2012. 75 f. Dissertação (Saúde Pública e Meio Ambiente) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2012.

FERREIRA, Deborah Melo; ARANTES, Juliana Miranda Castro. Câncer e corpo: uma leitura a partir da psicanálise. **Revista de Psicanálise Analytica**. São João del-Rei. v.3. n.5. p.37-71. Julho/dezembro de 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/Mituiti/Downloads/C%C3%A2ncer%20e%20corpo%20leitura%20da%20psican%C3%A1lise.pdf>>. Acesso em: 23 de mai. 2020.

GOMES, José Domingos dos Santos. Vivências de Espiritualidade- Esperança e Satisfação com a vida em Gerontes. **IPBEJA**. Beja, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/4643/1/Jose%20Gomes.pdf>>. Acesso em: 02 de jun.2020.

GRANDIZOLI, Mariana Vidotti; *et al.* Indicadores de esperança, ansiedade e depressão de pacientes em tratamento oncológico. **Arq. Ciênc. Saúde**. 2017 jul-set 24(3) 65-70. Disponível em: <<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.cienciasdasau.de.famerp.br/index.php/racs/article/download/718/713/>>. Acesso em: 04 de fev. 2020.

MARANHÃO, José Luiz de Souza. **O que é Morte**. 3ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1987.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MITCHELL, Richard N. [et al.]. **Fundamentos de patologia**: Robbins & Cotran. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006. MITCHELL, Richard N. [et al.]. **Fundamentos de patologia**: Robbins & Cotran. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

ROCHA, Zeferino. Esperança não é esperar, é caminhar. **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.**, X, 2, jun/2007, 255-273. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rlpf/v10n2/1415-4714-rlpf-10-2-0255.pdf>>. Acesso em: 02 de jun. 2020.

SANTOS, Luciana Oliveira dos. O medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 23, n. 2, p. 48-49, jun. 2003. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 out. 2020.

SARTORE, Alessandra Cristina; GROSSI, Sonia Aurora Alves. Escala de Esperança de Herth: instrumento adaptado e validado para a língua portuguesa. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 227- 232, Junho 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-

62342008000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 de fev. 2020.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342008000200003>.

ZIMERMAN DE. **Fundamentos Psicanalíticos** – Teoria, técnica e clínica. Artmed, 2010.

O SOFRIMENTO PSÍQUICO DOS ESTUDANTES NO ENSINO SUPERIOR: um estudo das dimensões subjetiva e social

THE PSYCHIC SUFFERING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION: a study of subjective and social dimensions

Juliana Henry Bon de Oliveira - juliana_henrybon@hotmail.com

Lucas Rocha Gomes - rocha-g@hotmail.com

Discentes de Psicologia – Centro Universitário Católico Unisalesiano Auxilium de Lins

Liara Rodrigues de Oliveira – liara_ro@hotmail.com

Professor orientador - Centro Universitário Católico Unisalesiano Auxilium de Lins

RESUMO

O presente artigo buscou abordar a questão do sofrimento psíquico dos estudantes no ensino superior evidenciando suas dimensões subjetiva e social, bem como as formas de enfrentamento possíveis apontadas na literatura. Para tal utilizou-se em sua metodologia o método de revisão bibliográfica, tendo analisado cerca de 16 artigos científicos e 4 livros. Como resultado da pesquisa, constatou-se que na atual sociedade o indivíduo torna-se forçado a buscar conhecimento e constante capacitação profissional e que o ensino superior é visto como uma forma de ascensão social. Também compreendeu-se as expectativas de que o ingresso na faculdade traz para quem o vivencia, e os muitos sentidos subjetivos dessa escolha para o estudante universitário. Contudo, devido aos desafios e obstáculos de origem pessoal e profissional, o ensino superior pode acarretar danos sociais e psicopatológicos na vida do estudante, causando sofrimento psíquico intenso. Em contrapartida, a literatura analisada traz formas de enfrentamento para este sofrimento, tais como o acolhimento, as estratégias institucionais, a integração do estudante à Universidade e aspectos de apoio psicológico e social. O tema abordado merece profunda e contínua atenção por parte de todos os sujeitos envolvidos no decorrer da vivência acadêmica, tanto o acadêmico, como a família e a instituição que deve prover condições que promovam saúde, qualidade de vida e bem-estar dos estudantes em suas dependências levando em conta que estes são tão importantes quanto os outros investimentos como tecnológico e educacional que são sempre alvos de preocupação e aprimoramento por parte dos gestores.

Palavras-chave: Ensino Superior. Estudantes universitários. Sofrimento psíquico. Subjetividade.

ABSTRACT

This article addressed the issue of psychic suffering of students in higher education, highlighting its subjective and social dimensions, as well as the possible ways of coping, pointed out in the literature. For such, the bibliographic review method was used in its methodology, and about sixteen scientific articles and four books were analyzed. As a result of the research, it was found that, in the present society, the

individual becomes forced to seek knowledge and constant professional training, thus, higher education is seen as a means of social ascension. It was also understood the expectations that admission to college brings to those who experience it, and the many subjective meanings of this choice for the university student. However, due to personal and professional challenges and obstacles, higher education can cause social and psychopathological damage in the student's life, causing intense psychological distress. On the other hand, the literature analyzed discusses ways of coping with this suffering, such as reception, institutional strategies, student integration at the University and aspects of psychological and social support. The approached theme deserves deep and continuous attention from all subjects involved in the academic experience, such as the student, the family and the academy itself. The institution must provide conditions that promote quality of life, health and the well-being of students in its facilities, taking into account that this type of care is as important as technological and educational investments, which are always targets of concern and improvement by the managers.

Keywords: Higher education. University student. Psychic suffering. Subjectivity

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é valorizado em nossa sociedade como condição de acessos a novas oportunidades e a possibilidade de superação para a conquista de uma melhor situação de vida. Assim, culturalmente o mercado de trabalho atribui ao diploma de ensino superior o status que permite ao trabalhador o alcance de melhores chances ocupacionais e uma melhor retribuição salarial, ocasionando uma lógica de competitividade entre os trabalhadores, que buscam o aperfeiçoamento via ensino superior.

No entanto, o início da vida acadêmica é um momento repleto de expectativas, transformações e desafios na esfera psicossocial do indivíduo, geralmente atrelado a uma escolha profissional, na qual o curso em questão escolhido, possa levar o indivíduo a uma futura profissão, para Basso et al (2013, p. 278) "Atrélada a este momento de escolha profissional, o ingresso no ensino superior demanda uma série de mudanças em termos sociais, pessoais e profissionais, as quais se refletem no ajustamento à instituição e no rendimento acadêmico e cognitivo dos alunos".

A entrada em uma faculdade desencadeia novas responsabilidades ao estudante, que precisa se adaptar à rotina estudantil, sendo capaz de cumprir assertivamente as tarefas acadêmicas, além de ter que lidar com as novas demandas

oriundas desse processo (BASSO et al, 2013). Emerge-se então a necessidade de desenvolver novas habilidades e hábitos, como a escrita, a leitura e competências para o trabalho em equipe, além de adequações mais profundas como em muitos casos a difícil jornada de conciliação do estudo com o trabalho, a mudança de cidade, o início da vida fora da casa dos pais, e também de modo mais complexo a combinação de todos esses fatores, ou seja, estudo, trabalho e responsabilidade com a vida doméstica e pessoal.

Portanto, ao adentrar no meio acadêmico, o estudante traz em sua bagagem características próprias (suas habilidades, personalidade), experiências prévias que dizem respeito à sua desenvoltura estudantil anterior e circunstâncias familiares que estão interligadas à classe social e valores. Estes aspectos estão ligados diretamente às vivências do estudante durante o ensino superior, pois interferem na sua capacidade de adaptação e enfrentamento das dificuldades que envolvem a formação (ALBANAES et al, 2014). Porém, ressalta-se que não somente as questões subjetivas e pessoais do estudante compõem a sua boa relação com o âmbito universitário, mas que tal relação se constrói, também, através de subsídios fornecidos pela instituição. Assim sendo um processo multifacetado, que de acordo com Albanaes et al (2014, p. 144) "em suma, tanto o repertório pessoal quanto elementos diretamente relacionados à esfera acadêmica/institucional são imprescindíveis no processo de adaptação", o que remete, tanto aos aspectos subjetivos, como sociais que envolvem esse processo e que serão influentes.

Assim, como recurso para se adaptar, o estudante lança mão de estratégias ainda mais nocivas e não resolutivas, como o uso de substâncias para a amenização do sofrimento. A evasão também é estratégia adotada pelos estudantes, quando o assunto é fuga do sofrimento. Em uma pesquisa realizada por Bardagi e Hutz (2009) percebe-se grande alívio por parte dos alunos que acabaram evadindo o curso superior. Além de todos os aspectos que estão ligados a busca pela amenização do sofrimento, pode-se ressaltar o suicídio como uma tentativa recorrente de fuga diante da situação. Cavestro e Rocha (2006), apontam o suicídio como um fenômeno intimamente relacionado a depressão, algo que também pode estar presente na vida do universitário. Nesse sentido, os autores analisam um estudo feito acerca dos números de suicídio ocorrido entre alunos da Faculdade de Medicina da Universidade

de São Paulo (FMUSP), afirmam que a taxa de suicídios entre os alunos foi considerada, aproximadamente, quatro vezes maior do que a da população geral (CAVESTRO e ROCHA, 2006), o que evidencia o necessário entendimento deste fenômeno e sua complexidade.

Desta feita, a existência e qualidade do acolhimento ao universitário se torna essencial para sua possível permanência o âmbito acadêmico, e para favorecer o seu melhor desempenho no ambiente em que este passará, possivelmente, grande parte da sua vida, segundo Albanaes et al (2014, p.144):

Nesse sentido, considerar-se-á neste estudo a adaptação ao novo contexto como necessidade generalizada entre os estudantes, estabelecendo-se, então, como foco o conjunto de estratégias institucionais que favorecem o acolhimento do aluno recém-ingresso e que podem ser benéficas a sua permanência e satisfação.

Com o estudo, pretendeu-se realizar um panorama a partir do levantamento dos aspectos emergentes causadores do sofrimento psíquico diante da experiência acadêmica, visando problematizar esse fenômeno e chamar a atenção para uma questão que incide diretamente no desenvolvimento humano e qualidade de vida dessas pessoas, buscando contribuir para uma maior compreensão e aprofundamento do tema, bem como fomentar futuros debates sobre o assunto.

Fez-se uma pesquisa bibliográfica, segundo Lakatos e Marconi (2003, p.183):

Abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão.

Para tanto, foi realizado levantamento da literatura existente com a consulta nas bases de dados científicos eletrônicos, investigando os temas correlatos. Foram analisados cerca de 16 artigos científicos pesquisados na Biblioteca Eletrônica Científica SciELO, PePSIC e também pela ferramenta de pesquisa Google Acadêmico e 4 livros, entre os meses de abril de 2019 a agosto de 2020.

1. VALORIZAÇÃO DO ENSINO SUPERIOR NO BRASIL

Atualmente vivemos em uma sociedade sob regime capitalista que segundo Bock, Gonçalves e Furtado (2007) surge diante da revolução burguesa e dos ideais liberalistas que iam em contrapartida aos ideais do feudalismo que se pautavam em

uma hierarquia do universo, onde todo indivíduo seria determinado pelo seu destino, não podendo fazer suas escolhas como é dito por Bock, Gonçalves e Furtado (2007, p.18) "Um mundo paralisado, no qual cada um já nascia no lugar em que deveria ficar" desse modo, as pessoas não podiam, sequer, escolher qual profissão seguir, mas sim, continuar os afazeres familiares. Segundo Bock, Gonçalves e Furtado (2007) o capitalismo se baseia na valorização do indivíduo e de suas características individuais, fazendo com que este possa ter seus direitos assim, "Somos indivíduos e somos iguais, fraternos e livres, com direito à propriedade, à segurança, à liberdade e à igualdade" (BOCK, GONÇALVES E FURTADO 2007, p. 18).

Por mais que soe utópico os ideais capitalistas e sua valorização a liberdade do indivíduo, todo esse cenário possuía um motivo, de acordo com Bock, Gonçalves e Furtado (2007) o capitalismo precisava dos ideais liberalistas e da valorização do indivíduo, pare que o mundo se tornasse um mundo em movimento, diferente do mundo feudal, estático e hierarquizado, assim o indivíduo para ser útil ao capitalismo deve acompanhar esse movimento, se tornando um ser produtivo e também consumidor. Nesse sentido a liberdade oferecida pelo capitalismo, se mostra cada vez menos liberal, e tanto essa liberdade demonstrada pelo capitalismo, quanto a valorização do individual acabam sendo apenas ilusões, pois "Ao mesmo tempo, aquele indivíduo a quem se pregou a possibilidade da liberdade precisa ser controlado e treinado, para estar a serviço do capital" (BOCK, GONÇALVES E FURTADO 2007, p. 41).

Assim, o conhecimento das pessoas é colocado em prova e requisitado por treinamentos que acabam se tornando recorrentes e a capacitação aparece como requisito no momento de sua contratação, como descrito por Fresneda (2009, p.2):

Em todos os países capitalistas avançados, ocorreram mudanças estruturais no mercado de trabalho, com visível transformação da sociedade industrial em uma sociedade pós-industrial baseada no conhecimento e com forte crescimento do setor de serviços. Tal contexto passa a exigir do trabalhador uma constante atualização, flexibilidade e adaptabilidade diante das novas demandas do mundo do trabalho.

Deste modo, o trabalhador é forçado à necessidade de buscar conhecimento e constante qualificação profissional para alcançar certa posição no mercado de trabalho. Uma das possibilidades que acabam dando esse suporte de conhecimento

para o indivíduo e um possível diferencial dentro do mercado são os altos níveis de escolaridade, fornecidos pelos cursos superiores que segundo Salata (2018, p.219):

A escolaridade alcançada pelos indivíduos é, conforme já amplamente demonstrado por inúmeros estudos, no Brasil e no exterior, uma variável chave para a explicação das desigualdades na sociedade contemporânea, constituindo-se como fator crucial para as chances de os indivíduos conseguirem emprego, para o status da ocupação obtida e, também, para os rendimentos auferidos por meio desta.

Portanto, o curso superior pode ser visto como um meio de ascensão social por muitos que requerem uma vida melhor, e essa necessidade de se qualificar, e a possibilidade de ascensão social, coadunam com outro aspecto quando se fala de ensino superior, a garantia de emprego que muitas vezes não acaba sendo alcançada, esse contexto é mencionado por Silva et al (2015, p.59) "[...] apesar da crescente valorização da qualificação profissional como requisito fundamental para inserção no mercado de trabalho, ela não consegue garantir o que se propaga na sociedade: o ensino superior é a forma de ingressar no mercado de trabalho e promover a mudança social".

Assim, tendo uma possível garantia de emprego como argumento, o ensino superior acaba sendo cobiçado e cada vez mais valorizado. Em pesquisa feita com 659 alunos do terceiro ano do ensino médio de escolas públicas e particulares, realizada por Sparta e Gomes (2005), constatou-se que, 86,2% dos entrevistados possuem como alternativa a realização de um vestibular após sua formação no ensino médio, tendo apenas uma quantidade de 13,8% de candidatos que não tem o vestibular como alternativa após se formar. Essas variáveis apresentam uma valorização ao ingresso do ensino superior, já que o mesmo pode ser o meio do indivíduo de adquirir conhecimento e qualificação profissional, essenciais para permanência no mercado de trabalho atualmente, ou até a possibilidade de ascensão social para indivíduos oriundos de famílias menos favorecidas economicamente na sociedade.

2. DIMENSÃO SUBJETIVA DA REALIDADE

Vygostky postulou em 1930 a diferença entre o sentido e o significado e acreditava que toda ação do sujeito é dotada desses dois componentes. O significado é o encontro de duas funções básicas da linguagem: o intercâmbio social e o pensamento generalizante, ou seja, o significado promove o entendimento geral sobre

determinado assunto, propiciando uma mediação simbólica entre o indivíduo e o mundo real, fazendo com que seja possível compreendê-lo e agir sobre ele. O significado, portanto, refere-se a um núcleo de compreensão compartilhado por todas as pessoas que a utilizam.

Já referente ao sentido:

O sentido, por sua vez, refere-se ao significado da palavra para cada indivíduo, composto por relações que dizem respeito ao contexto de uso da palavra e às vivências afetivas do indivíduo." (LA TAILLE et al., 1992, p.81)

A partir de Vygotsky, González Rey fala da construção da subjetividade, sobre o sentido pessoal, trazendo diferença entre uma dimensão social/coletiva e do significado e a dimensão subjetiva do sentido. Segundo ele "o sentido é uma verdadeira produção subjetiva, uma vez que não se define pela ação direta de um evento social" (González Rey, 2005, p. 45).

Com essas considerações, entende-se que a faculdade tem um significado esquematizado, genérico e igual a todos que a procuram, sendo constituinte de uma formação superior, geradora de conhecimento para posterior atuação no mercado de trabalho em determinada área específica; mas, ao mesmo tempo, traz um sentido diferente para cada indivíduo que a vivencia; portanto, essa experiência que é totalmente singular vai se sobrepôr ao significado generalizado. Ao adentrar no ambiente acadêmico, o estudante carrega uma bagagem de expectativas e desejos projetados na realização do ensino superior. A partir daí, de acordo com suas particularidades, capacidade de enfrentamento e história de vida, o aluno vai respondendo às novas situações encontradas. De acordo com cada projeto de vida, a faculdade pode ocupar para o estudante diversos sentidos, que consideram seu contexto social, singularidade, podendo representar a oportunidade de profissionalização, maior autonomia, inserção no mundo do trabalho, melhora de condição social, realização pessoal e começo de um novo ciclo.

3. ENSINO SUPERIOR: SONHO OU SOFRIMENTO?

A busca pelo ensino superior tem se tornado uma realidade cada vez maior no Brasil. Em levantamento realizado em 2018, o Censo da Educação Superior registrou

3,4 milhões de matrículas nos mais diversos cursos ofertados na rede pública e privada, evidenciando um crescimento de 6,8 em relação a 2017.

O ingresso ao ensino superior tem seus significados, para Almeida e Soares (2004, p.18) "a entrada na Universidade corresponde, para a maioria dos jovens, à concretização de um sonho alicerçado ao longo dos anos e frequentemente partilhado, de forma positiva e com grande intensidade, por aqueles que o rodeiam (familiares e amigos)".

Portanto, esse ingresso está ligado a diversas mudanças no âmbito social, bem como mudanças pessoais e profissionais, por parte do aluno, sendo uma fase ligada ao seu desenvolvimento e também tendo todas essas variáveis como influentes em seu rendimento acadêmico. Assim, acredita-se que o ingresso em uma faculdade, geralmente é motivo de felicidade e realização para o indivíduo, pois contribui diretamente para o seu desenvolvimento como um todo e também representa a possibilidade de concretização de seus objetivos, sonhos estes compartilhados com aqueles que estão ao seu redor.

O início da vida acadêmica corresponde a um momento repleto de expectativas, transformações e desafios na esfera psicossocial do indivíduo, geralmente atrelado a uma escolha profissional, na qual o curso em questão escolhido, possa levar o indivíduo a uma futura profissão, para Basso et al (2013, p. 278) "atrelada a este momento de escolha profissional, o ingresso no ensino superior demanda uma série de mudanças em termos sociais, pessoais e profissionais, as quais se refletem no ajustamento à instituição e no rendimento acadêmico e cognitivo dos alunos". O ingresso em uma faculdade desencadeia novas responsabilidades ao estudante, que precisa se adaptar à rotina estudantil, sendo capaz de cumprir assertivamente as tarefas acadêmicas, além de ter que lidar com as novas demandas oriundas desse processo (BASSO et al, 2013).

Por outro lado, além das diversas características que tornam a vida acadêmica um momento almejado por muitos, percebe-se diversas outras nuances, também ligadas a esse período de desenvolvimento que podem ser desafiadoras para os alunos, segundo Almeida e Soares (2004, p. 18) "[...] a transição para o Ensino Superior é uma transição particularmente exigente que confronta os alunos com uma série de novos e complexos desafios em diferentes áreas das suas vidas".

Dadas as circunstâncias citadas, a experiência acadêmica não deve ser fetichizada apenas como um caminho linear à conquista do diploma, mas, mais do que isso, compreendida no sentido de que o ambiente universitário imputa sobre o aluno diversas vivências desafiantes durante essa trajetória. Um ambiente pouco acolhedor, incompreensivo e que não facilita a integração do aluno, colabora para o seu insucesso no ensino superior e para o seu sofrimento psíquico.

Os anos investidos pelo universitário em um curso de graduação são caracterizados por muitos desafios pessoais e profissionais; adversidades estas que terão de ser consideradas e enfrentadas durante este período. De acordo com Almeida e Soares (2004) tais circunstâncias tornam o estudante vulnerável a apresentar quadros psicopatológicos.

Para falarmos sobre o adoecimento mental, é necessário primeiramente trazer a conceituação do que é saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a definição de saúde não abarca apenas a ausência de doença, mas principalmente a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Espera-se que uma pessoa saudável possua qualidade de vida. Porém, Seidl e Zannon (2004) atentam para o aspecto subjetivo da qualidade de vida e saúde, que diz respeito ao entendimento que o indivíduo tem sobre os aspectos “não médicos” de sua vida.

Com isso, o bem-estar psicológico torna-se um componente indispensável para alcançar os indicadores de saúde e qualidade de vida, produzindo a sensação de bem-estar. Sobre isso, Silva et al (2007) pontua:

A sensação de bem-estar ou de satisfação com a vida é intimamente ligada à forma como o indivíduo é capaz de lidar e absorver a ocorrência de episódios de sua vida, alguns destes inerentes ao próprio curso da mesma. Uma ruptura na sensação de sentir-se psicologicamente bem pode estar associada a um mau manejo de eventos estressantes nas esferas pessoal, social ou cultural afetando comportamentos e influenciando na percepção de saúde do sujeito, trazendo sofrimento pessoal.

Portanto, o ingresso no ensino superior, pode representar ao estudante uma ruptura da condição de homeostase, para vivências que vão cobrá-lo perante suas habilidades, que por muitas vezes ainda nem foram totalmente desenvolvidas, haja vista que, a fase de entrada na faculdade, por muitas vezes coincide com a fase final da adolescência, retratada como um período permeado por crises segundo a teoria do desenvolvimento psicossocial. Segundo Rabello e Passos (s.d):

Toda a preocupação do adolescente em encontrar um papel social provoca uma confusão de identidade, afinal, a preocupação com a opinião alheia faz

com que o adolescente modifique o tempo todas as atitudes, remodelando sua personalidade muitas vezes em um período muito curto, seguindo o mesmo ritmo das transformações físicas que acontecem com ele.

Para Almeida e Soares (2004) os desafios encontrados pelo aluno universitário acabam se dividindo em quatro áreas, denominadas como "domínios principais", sendo estas: o primeiro domínio, acadêmico, marcado por todas as características que envolvem esse meio, o segundo, domínio social, que refere-se a todo o envolvimento social do indivíduo para com sua universidade e também da presença de sua família, o terceiro, domínio pessoal, no qual o aluno parte para um desenvolvimento do seu eu assim desenvolvendo uma melhor relação com o mundo e por último o quarto domínio, vocacional/institucional, tendo a universidade como forte influência determinante na vida profissional do indivíduo. Diante de tantos desafios encontrados pelo aluno, o enfrentamento acaba sendo algo inevitável, tendo agora um âmbito de dualismo, onde a concretização de seu sonho perpassa por um estado de sofrimento provindo de suas vivências acadêmicas.

Uma das formas de se fugir dessa relação de sofrimento provinda da vivência acadêmica é a evasão do curso, sendo essa retratada como um momento de alívio por parte de alguns alunos, segundo Bardagi e Hutz (2009, p.100) "os alunos avaliaram a saída como positiva e não referiram arrependimentos, afirmando que a vida melhorou muito depois da evasão. As verbalizações enfatizam alívio por não mais lidar com os aspectos estressores do curso[...]".

Segundo Albanaes et al (2014), tanto o âmbito social, como o subjetivo, serão determinantes nas relações do estudante com a instituição. Sendo assim, em vista dos aspectos ligados a esse momento de ingresso ao ensino superior, percebe-se a vida universitária como um processo multifacetado, tendo diversas características ligadas ao campo subjetivo e social do aluno podendo ser, ao mesmo tempo, a busca pela realização de um sonho, mas também um estado de vivência muito sofrido, vivência que exige grande desenvoltura por parte do aluno para que o mesmo permaneça nesse percurso.

Segundo os estudos de Cavestro e Rocha (2006) realizados em relação a depressão em estudantes universitários, os mesmos acreditam que cerca de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico, geralmente transtornos depressivos e ansiosos, durante sua formação. Ainda nesse

estudo, foram entrevistados 342 alunos de uma universidade, com intuito de comparar os índices de depressão entre eles, "a prevalência de episódios depressivos maior entre os alunos foi de 10,5%, mas os do curso de terapia ocupacional apresentaram prevalência mais elevada (28,2%) em comparação com os de medicina (8,9) e de fisioterapia (6,7) ($p = 0,002$)" (CAVESTRO e ROCHA, 2006). Com a relação entre depressão e o suicídio, ambos os autores buscaram estudar o índice de risco de suicídio nesse mesmo grupo, "o risco de suicídio foi observado em 9,5% dos alunos entrevistados, sendo 63,6% de risco baixo, 15,2% de risco médio e 21,2% de risco elevado" (CAVESTRO e ROCHA, 2006).

Na investigação de Horta, Horta e Horta (2012), dos 326 estudantes avaliados, em 26,6% destes foi constatada a presença de distúrbios psiquiátricos menores (DPM), sendo que entre 313 jovens com idade entre 20 a 29 anos 26,2% desse público apresentava DPM, diante dos dados fica perceptível a presença de DPM em um público mais jovem o que fica evidenciado por Horta, Horta e Horta (2012, p. 271):

Além dos dados relacionados a DPM e suicídio, estudo feito pelo MEC/INEP entre os anos 2010 e 2014, constatou que em 2010 a taxa de evasão entre alunos do ensino superior era de 11,4% e em 2014 o número subiu para 49%. Dados esses que causam impacto, entretanto, além dos diversos fatores que possam influenciar nessa decisão, já mencionados, assim como diversos outros fatores mencionados por Magalhães (2013, p. 216) "os desafios que o jovem enfrenta ao ingressar no ensino superior incluem temas acadêmicos, institucionais, de relacionamentos sociais, e do seu desenvolvimento psicossocial e vocacional", portanto Magalhães (2013) considera os primeiros anos do aluno no ensino superior, um período muito crítico na vida do indivíduo, o que pode acabar resultando em uma possível evasão.

4. FORMAS DE ENFRENTAMENTO

Em estudo com 49 estudantes, Albanaes *et al.* (2014) verificou que o acolhimento pode aproximar positivamente o recém ingresso à universidade e ao curso. As principais formas apresentadas foram: ofertar matérias introdutórias, festas e trote. Constatou-se a importância do jovem ter um repertório comportamental que o auxilie a lidar com esse novo contexto acadêmico. Esse processo de "adaptação" ou "integração ao Ensino Superior" – é tido como aspecto central para o sucesso e permanência do aluno na universidade. Adaptação como uma via de mão dupla:

depende das habilidades sociais do estudante e sua capacidade de enfrentamento e também da estrutura, normas e comunidade que compõem a faculdade.

Os autores corroboram a importância de se ter estratégias institucionais que garantam o acolhimento do aluno recém-ingresso, e que beneficiem sua permanência e satisfação, sugerem formas de enfrentamento relevantes ao processo de ingresso na faculdade, citando atividades que incitem o sentimento de pertença nos alunos, como o envolvimento com os grupos de pares, intervenções projetadas pela instituição visando integrar aluno e universidade, o trote, por exemplo e, por último, as práticas educativas dos docentes que visem o interesse pela vida acadêmica do aluno (ALBANAES et al., 2014).

Uma outra pesquisa que buscou investigar a adaptação à universidade de estudantes de diferentes estabelecimentos universitários, constatou que: muitos estudos têm demonstrado associações entre a decisão de permanecer ou abandonar o curso de graduação e a integração do estudante à universidade Polydoro et. al. (2001 apud SARRIERA et al. 2012)

De acordo com Santos, et. al. (2013):

[...] o percurso de formação não se limita ao ensino formal, deve se destacar a importância do peso da vivência acadêmica, que não é só o desenvolvimento dos conteúdos do currículo escolar e a consequente obtenção do diploma.

Novamente se destaca o apoio ao estudante, conforme Basso et. al. (2013):

Os serviços de apoio ao estudante universitário devem contemplar além de aspectos de apoio psicológico e social, que costumam ser mais comuns, intervenções também focadas nos processos e dificuldades na relação ensino-aprendizagem.

Tem-se que essas estratégias e serviços de apoio possam impactar positivamente na identificação do universitário com a escolha feita e ao contexto acadêmico, refletindo em seu bem-estar e desempenho, e colaborando com a diminuição da evasão estudantil e com a má formação de futuros profissionais.

CONCLUSÃO

Dado o material coletado nesta pesquisa compreende-se que o ensino superior se caracteriza por uma via de possibilidades, tendo alternância entre aspectos

saudáveis e não saudáveis, não sendo completamente determinado como algo "bom" ou "ruim", mas sim como uma característica de movimento, onde os aspectos de sofrimento ou bem-estar, emergem a partir da vivência dos estudantes, dos recursos emocionais e afetivos proporcionados pela família, das relações constituídas nesse meio e da relação com a instituição. A experiência de ser universitário acaba carregando aspectos individuais dos estudantes e por essa razão eles acabam por viver esse momento de forma singular e de acordo com suas habilidades sociais também enfrentam essa fase de diferentes formas.

A pesquisa evidenciou que o meio social capitalista em que o indivíduo está inserido torna o ingresso à universidade quase como um caminho obrigatório a ser percorrido para que o sucesso, ascensão social ou até mesmo uma simples busca por emprego sejam alcançados. Portanto, tal constatação acaba por demonstrar que o ingresso às universidades pode surgir em uma via de extrema pressão imposta pela sociedade, deste modo o discente pode acabar vivenciando esse momento completamente imerso nessa pressão o que já pode se tornar um fator desencadeante para o sofrimento. Tal sofrimento não pode ser menosprezado, pois em alguns casos coloca a vida do estudante em risco conforme foi demonstrado por autores nessa pesquisa que retratam os índices de suicídio.

Conclui-se portanto que, para que o indivíduo possa lidar com o sofrimento, existem formas de enfrentamento que podem ser viabilizadas por meio da comunidade acadêmica, sendo primordial o acolhimento desde o ingresso do aluno à instituição para que haja um reconhecimento da universidade como uma rede de apoio e uma aproximação que permita o aluno se sentir seguro. Um outro fator muito importante é o sentimento de pertencimento do aluno a um grupo, bem como a consolidação de bons vínculos com os professores e demais colaboradores da instituição. Por fim, percebe-se a família como um agente ativo que influencia significativamente a forma como o aluno enfrentará os desafios encontrados.

REFERÊNCIAS

ALBANAES, Patrícia et al. Do trote à mentoria: levantamento das possibilidades de acolhimento ao estudante universitário. Rev. bras. orientac. prof, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 143-152, dez. 2014. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 abril 2019.

ALMEIDA, Leandro S.; SOARES, Ana Paula. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In E. Mercury & S. Polydoro (Eds.), *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp. 15-40). São Paulo, SP: Cabral, 2004.

BOCK, Ana Mercês Bahia Bock.; GONÇALVES, Maria da Graça Marchina.; FURTADO, Odair (orgs.). *Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia*. 3.ed. São Paulo: Cortez, 2007.

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Cláudio Simon. "Não havia outra saída": percepções de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. *Psico-USF (Impr.)*, Itatiba, v. 14, n. 1, p. 95-105, Apr. 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712009000100010&lng=en&nrm=iso>. acessos em 29 abril 2019.

BASSO, Cláudia et al. Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários. *Rev. bras. orientac. prof.*, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 277-288, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 abril 2019.

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *J. bras. psiquiatr.*, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852006000400001&lng=en&nrm=iso>. acessos em 29 abril 2019.

CENSO DA EDUCAÇÃO SUPERIOR. Notas Estatísticas. Disponível em: <http://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2019/censo_da_educacao_superior_2018-notas_estatisticas.pdf> Acesso em: 20 abril 2020. DE LA TAILLE, Yves de; OLIVEIRA, Marta Kohl de; PINTO, Heloysa Dantas de Souza. Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão. [S.l.: s.n.], 1992.

FRESNEDA, B. Transição da escola para o trabalho e estratificação social. *Revista Segurança Urbana e Juventude*, UNESP Araraquara, 01 jun. 2009. Disponível em <<https://periodicos.fclar.unesp.br/index.php/seguranca/article/viewFile/2383/1917>>. acessos em 22 fevereiro 2020.

GONZÁLEZ REY, F. (2005). O valor heurístico da subjetividade na investigação psicológica. Em F. González Rey (org.), *Subjetividade, complexidade e pesquisa em psicologia* (pp. 27- 51). São Paulo: Pioneira Thomson Learning

HORTA, Rogério Lessa; HORTA, Bernardo Lessa; HORTA, Cristina Lessa. Uso de drogas e sofrimento psíquico numa universidade do Sul do Brasil. *Psicol. rev. (Belo Horizonte)*, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, p. 264-276, ago. 2012. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682012000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 abril 2019.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MAGALHAES, Mauro de Oliveira. Sucesso e fracasso na integração do estudante à universidade: um estudo comparativo. Rev. bras. orientac. prof., São Paulo, v. 14, n. 2, p. 215-226, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 abril 2019.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Altos índices de desistência na graduação revelam fragilidade no ensino médio, avalia ministro. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/212-educacao-superior-1690610854/40111-altos-indices-de-evasao-na-graduacao-revelam-fragilidade-do-ensino-medio-avalia-ministro>>. acessos em 26 abril 2019

RABELLO, Elaine. PASSOS, José Silveira. Erikson e a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento. Disponível em: <<https://josesilveira.com/wp-content/uploads/2018/07/Erikson-e-a-teoria-psicossocial-do-desenvolvimento.pdf>> Acesso em: 5 maio 2020.

SALATA, André. Ensino Superior no Brasil das últimas décadas: redução nas desigualdades de acessos?. Tempo soc., São Paulo, v. 30, n. 2, p. 219-253, Aug. 2018. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-20702018000200219&lng=en&nrm=iso>. acessos em 23 fevereiro 2020.

SARRIERA, Jorge Castellá; PARADISO, Ângela Carina; SCHUTZ, Fabiane Friedrich e HOWES, Gabriella Pérez. Estudo comparativo da integração ao contexto universitário entre estudantes de diferentes instituições. Rev. bras. orientac. prof [online]. 2012, vol.13, n.2 [citado 2019-10-09], pp. 163-172. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902012000200004&lng=pt&nrm=iso>.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, Apr. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=en&nrm=iso>. acesso em 05 de maio de 2020.

SILVA, Lindomar P. da ; MONTENEGRO, A. B. ; DIAS, L. C. F. ; CASTRO, M. A. R. .Educação superior, mobilidade social e expectativa profissional: Uma análise à luz da sociologia da educação. Gestao e Planejamento, v. 16, p. 58-75, 2015. Disponível em <<https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/view/3200>>. acessos em 23 fevereiro 2020.

SILVA, Ricardo Azevedo da et al .Bem-estar psicológico e adolescência: fatores associados. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 23, n. 5, p. 1113-1118, May 2007 . Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000500013&lng=en&nrm=iso>. acesso em 05 de maio de 2020.

SPARTA, Mônica; GOMES, William B..Importância atribuída ao ingresso na educação superior por alunos do ensino médio. Rev. bras. orientac. prof, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 45-53, dez. 2005 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902005000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 23 abril 2020.

XAVIER, Alessandra; NUNES, Ana Ignêz Belém Lima; SANTOS, Michelle Steiner dos. Subjetividade e sofrimento psíquico na formação do Sujeito na Universidade. Rev. Mal-Estar Subj., Fortaleza , v. 8, n. 2, p. 427-451, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000200008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 05 abril 2020.

PUBLICIDADE E PROPAGANDA

**TABLOIDES DE OFERTAS: UM ESTUDO DE CASO EM EMPRESA DO RAMO
VAREJISTA SUPERMERCADO BOM VIVER - LINS**
**OFFER TABLES: A CASE STUDY IN A COMPANY FROM THE BRANCH
RETAILER SUPERMARKET BOM VIVER – LINS**

Juliana Casarini Sikacho Lamber - julianacsclamber@gmail.com

Lucio Guilherme Quitério - lucioquiterio98@gmail.com

Tayane Vieira Balduino - tayaneulian@gmail.com

Graduandos do Curso de Publicidade e Propaganda – UniSALESIANO (Lins, SP)

Prof^a. Ma. Elizeth Germano Mattos – profelizeth_aprend@yahoo.com.br

Docente do Curso de Publicidade e Propaganda – UniSALESIANO (Lins, SP)

RESUMO

Este estudo tem como objetivo investigar quanto ao uso de tabloides digitais como estratégia de comunicação em empresa do ramo varejista de supermercados, tendo em vista o aumento de comunicação, fluxo de clientes e vendas. Entende-se que este estudo seja relevante por tratar de um tema interdisciplinar envolvendo as áreas de marketing, publicidade e propaganda, comunicação, psicologia, dentre outros campos. Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, com revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa. Com embasamento teórico assentado nas contribuições científicas de comunicação, linguística, psicologia e comportamento do consumidor. Os métodos para coleta de dados incluem: estudo de caso, observação sistemática e método histórico. E as técnicas empregadas são estudo de caso, observação e entrevista. Este estudo foi realizado no Supermercado Bom Viver, situado no município de Lins (SP). A fim de contemplar os procedimentos éticos da pesquisa foi enviado ao supermercado uma carta de solicitação para realização do estudo. Após aceite e coleta da assinatura de um dos proprietários, deu-se o início ao estudo de caso. A pesquisa foi iniciada em meados de setembro de 2020, sendo finalizada em outubro do mesmo ano. Os instrumentos de pesquisa foram desenvolvidos pelos pesquisadores deste estudo. Para análise dos dados foi usado o método de análise de conteúdo, por meio de categorias descritivas definidas com base nos objetivos do estudo. Verificou-se que o tema tem sido estudado por diferentes áreas do conhecimento, em especial pelo Marketing e Publicidade, com foco em resultados. Conclui-se que na percepção dos gestores participantes o tabloide digital apresenta uma relação custo-benefício favorável, sendo considerada uma estratégia de comunicação positiva para o varejo supermercadista atingindo grande número de pessoas de forma rápida e eficiente. Sugere-se à empresa implantar uma unidade específica para lidar com o planejamento de estratégias de marketing e publicidade tendo em vista os indícios percebidos no mercado atual que apontam fortemente para a incorporação de novas tecnologias ao modelo de negócio.

Palavras-chave: Estratégia de comunicação. Varejo supermercadista. Mídia digital. Tabloide.

ABSTRACT

This study aims to investigate the use of digital tabloids as a communication strategy in a company in the supermarket retail sector, with a view to increase communication, customer flow and sales. It is understood that this study is relevant because it deals with an interdisciplinary theme involving the areas of marketing, publicity and advertising, communication, psychology, among other fields. It is descriptive, exploratory research, with a bibliographic review and with a qualitative approach. The theoretical basis is based on scientific contributions of communication, linguistics, psychology, and consumer behavior. The methods for data collection include case study, systematic observation, and historical method. The techniques employed are case study, observation, and interview. This study was carried out at Bom Viver Supermarket, located in the city of Lins (SP). To contemplate the ethical procedures of the research, a letter of request was sent to the supermarket to carry out the study. After accepting and collecting the signature of one of the owners, the case study began. The survey began in mid-September 2020 and was completed in October of the same year. The research instruments were developed by the researchers in this study. For data analysis, the content analysis method was used, through descriptive categories defined, and based on the objectives of the study. It was found that the theme has been studied by different areas of knowledge, especially by Marketing and Advertising, with a focus on results. It is concluded that in the perception of the participating managers, the digital tabloid presents a favorable cost-benefit ratio, being considered a positive communication strategy for supermarket retailers, reaching many people quickly and efficiently. It is suggested that the company establish a specific unit to deal with the planning of marketing and advertising strategies due to the signs perceived in the current market that strongly point to the incorporation of new technologies into the business model.

Keywords: Communication strategy. Supermarket retail. Digital media. Tabloid.

INTRODUÇÃO

. A opção por este tema surgiu do interesse do grupo em aperfeiçoar os conhecimentos sobre comunicação e persuasão no processo de compra do consumidor. Para tanto, os pesquisadores buscam investigar sobre a aplicação de tabloides de ofertas comumente utilizados por supermercados para alavancar as vendas. A finalidade é verificar como a utilização desta ferramenta tem sido elaborada e definida como estratégia promocional e o papel do publicitário neste contexto.

Este estudo tem como objetivo investigar quanto ao uso de tabloides digitais como estratégia de comunicação em empresa do ramo varejista de supermercados, tendo em vista o aumento de comunicação, fluxo de clientes e vendas.

A organização de um tabloide requer planejamento, incluindo etapas como pesquisa, organização, distribuição, avaliação dos resultados, implementação para novas ações e/ou inserções a fim de que o objetivo seja alcançado.

Este estudo se desenvolve a partir do seguinte problema: a utilização do tabloide impresso pelo Supermercado Bom Viver de Lins tem contribuído efetivamente para aumentar o fluxo de clientes e a venda no supermercado?

A hipótese que se pretende investigar é a de que o tabloide serve como instrumento de vendas, mas para que surta efeito positivo no comportamento do consumidor é necessário que seja elaborado com rapidez, e que considere as mudanças e tendências no comportamento do mercado e do consumidor. Esse processo de produção requer agregar, a essa ferramenta, novos atributos, como mostrar a missão, o conceito e a linha de produtos da marca.

Considera-se este estudo relevante por oportunizar o profundamente teórico de questões relativas à publicidade, especialmente nos temas comunicação, persuasão e comportamento do consumidor no ramo varejo de supermercados, como também por destacar a importância direta do publicitário na elaboração de tabloides e ofertas visando o planejamento destas ações e a análise das tendências mercadológicas quanto às formas de divulgação de tabloides, seja impressa ou digital.

1 SUPERMERCADO BOM VIVER DE LINS

Com relação à evolução histórica da empresa ressalta-se que sua jornada se inicia em 1992, quando o casal Paulo Cesar Lopes e Solange Lopes, decidiram comprar um terreno no Bairro Bom Viver, em Lins (SP) e abrir uma mercearia. No início o casal não tinha muitos recursos, a mercearia contava com 48m², com o passar do tempo, os recursos foram aumentando e surgiu a possibilidade de investir em melhorias. De forma que, de 48m² a mercearia foi expandida para 96m² e posteriormente, para 220 m², apresentando atualmente 480m². Existe, atualmente, a

expectativa de realização de um projeto de expansão para ampliar o espaço para 1312m².

O supermercado Bom Viver desenvolve como principal atividade o comércio varejista de mercadorias em geral, com predominância de produtos alimentícios, específicos para supermercados.

Considera-se importante destacar que o atacado, varejo e atacarejo atendem aos mesmos objetivos do comércio, mas há diferenças nas operações e quanto as necessidades tecnológicas. No caso específico do supermercado analisado, utiliza-se o varejo, o qual inclui atividades envolvidas na venda direta de bens e serviços aos consumidores finais para uso pessoal. De forma que, toda organização que pratica este tipo de venda, mesmo que seja fabricante, atacadista ou varejista, pratica o varejo (KOTLER, 1998).

Quanto ao *layout* do supermercado Bom Viver salienta-se que se apresenta dividido em grupos: cereais, bebidas, mercearia, limpeza, bazar, tabacaria (quase não mais), hortifruti, laticínios e padaria. O *layout* não deve ser organizado de uma forma aleatória, ao contrário, deve ser analisado com profundidade tendo em vista o objetivo do serviço que se deseja prestar à comunidade, pois a distribuição dos diferentes setores traz em si uma identidade própria para o negócio.

Com base nos roteiros de Estudo de Caso e Observação Sistemática constatou-se que os proprietários participam ativamente de toda a dinâmica da loja, sua relação é direta com os colaboradores, independentemente do nível hierárquico, sendo a comunicação constante, sempre que se fizer necessário.

Com relação às estratégias de promoção e vendas, mensalmente é realizado por cada setor um fechamento, de forma manual, indicando todas as vendas efetivadas e seus respectivos valores, inclusive indicando quantos clientes passaram pela loja durante o mês por setor. De forma que, as estratégias de vendas são pensadas com base na quantidade de clientes que frequentam a loja por dia e a quais setores se dirigiram. A estratégia de venda adotada busca dar mais atenção aos setores que não obtiveram as metas de vendas do mês. Com base nestes dados quantitativos são definidas as estratégias de promoção, com o objetivo de aumentar a divulgação dos produtos não vendidos e atingir a meta definida.

O Supermercado Bom Viver utiliza como estratégia de comunicação a inserção de propagandas em rádios, redes sociais incluindo Instagram, Facebook e WhatsApp. Também são considerados recursos de comunicação o uso de carros de som pela cidade. Entende-se que o ponto forte destas ações está relacionado à utilização de propagação de preços pelo WhatsApp, pois cerca de 8 mil pessoas recebem ofertas diárias, 2 vezes por dia. Quanto aos tabloides, o supermercado, optou pela utilização do tabloide digital, por considerá-lo mais eficiente.

2 PUBLICIDADE E PROPAGANDA NO VAREJO SUPERMERCADISTA: COMUNICAÇÃO DE OFERTAS E PROMOÇÕES

O comércio varejista tem sido um dos setores da economia brasileira que mais se modernizaram nas últimas décadas, sendo que a característica mais marcante dessa modernização foi a crescente concentração em grandes redes de supermercados e hipermercados. Neste conjunto de ações e indicadores a serem traçados se faz importante também o estímulo da formação de competências do indivíduo e da organização, pois sua capacitação interna também se faz importante no aumento de sua competitividade, fazendo com que isso agregue valor aos clientes. Embora a estratégia comercial seja de suma importância, o contexto operacional deve manter seu ritmo de mudança frente ao consumidor, facilitando processos de entregas, reposições de gôndolas e organização/limpeza local. É importante pensar estrategicamente sobre as ações direcionadas às vendas.

A área de vendas é de fundamental importância para as empresas atingirem seus objetivos em relação ao marketing. De acordo com Kotler e Keller (2006), forças de vendas são encontradas nos mais variados tipos de organizações. Até organizações sem fins lucrativos precisam de porta-vozes que disseminem suas ideias e angariem fundos para dar continuidade aos seus projetos (KREMER, 2011, p.49).

Trabalhar com vendas, visando o alcance das metas estipuladas é, por tanto, um trabalho que deve ser realizado de forma alinhada com todos os membros da equipe, incluindo todos os cargos, em todos os níveis hierárquicos.

O planejamento das ações é muito importante, pois a partir disto serão definidas as estratégias adotadas pela empresa, que por vez, orientarão o desenvolvimento das competências necessárias para a organização atingir seus objetivos e metas.

Com relação à aplicação de recursos tecnológicos no segmento supermercadista, sabe-se que, tudo o que é novo gera reprensão e fechamento pessoal do consumidor, ou seja, se faz necessário um vasto conhecimento do público-alvo para a criação digital de um supermercado, o que torna esta ação um grande desafio, mas também uma necessidade.

Estudos indicam que há um alto crescimento e muito o que ser explorado no ramo, de acordo com a Associação Paulista de Supermercados (APAS), os consumidores brasileiros que realizam suas compras de supermercado pela Internet chegou a marca de 15% em 2019 onde em 2017 ela representava apenas 2%, um aumento em 13% entre os anos de 2017 e 2019. Crescimento expressivo que pode se dar a alta no surgimento de startups de logística, o que facilitou a entrega de produtos do segmento.

Diante de uma grande concorrência o mercado de supermercados tem investido em diversas maneiras como afirmam Werner e Segre (2001), a fim de fidelizar seus consumidores, para que estes priorizem a organização em suas próximas escolhas de compra.

Com isso é notório a importância da busca não apenas pela fidelização dos consumidores, mas também no esforço dos supermercados em se tornarem referência na relação de custo-benefício em categoria de produtos e serviços, para que essas redes realmente possam ser priorizadas em futuras compras.

O marketing está diariamente na rotina das pessoas, por onde elas passam é possível notar propagandas, anúncios, outdoors, entre outros. Eles existem no caminho ao trabalho ou navegando pelas redes sociais, desde quando acordam até a hora de dormir e estão ali por razões específicas. Muitas pessoas acreditam que o marketing serve somente para vendas e propagandas, mas vai muito além disso. O Marketing envolve a identificação e a satisfação das necessidades humanas e sociais (KOTLER, 1998).

Diante disso, todas as estratégias devem se basear no mix de marketing, conhecidos como os 4 Ps, que significam: produto, preço, praça e promoção. Onde o produto, está relacionado ao lançamento de produtos/bens/serviços, sua adaptação conforme a necessidade dos consumidores, seu posicionamento no mercado, ciclo de vida e estratégias.

A estratégia de mix de produtos e serviços é de extrema importância para o setor supermercadista, devido ao fato de que existem diversos produtos de categorias e marcas diferentes, onde a empresa precisa olhar a partir de nichos e elencar o que vender, para quem vender e como vender, principalmente para que não o consumidor não fique confuso na hora da compra.

Todas as ações estratégicas de uma empresa são pensadas diretamente no consumidor, o objetivo final é fazer com que o produto ou serviço seja adquirido. Entender como as pessoas pensam e se comportam é de extrema importância para que as empresas alcancem sucesso no ambiente em que atuam.

Conforme Rodrigues e Brandão (2010, p.3) é fundamental aos profissionais atuantes no segmento do varejo de alimentos “conhecer o comportamento e a motivação dos seus consumidores, pois a grande maioria deles, decide o que irá comprar no próprio ponto de venda.

Existem diversas explicações para compreender o comportamento do consumidor, a primeira delas está ligada aos fatores culturais, que são divididos em cultura, subcultura e classe social. Dentre os fatores culturais, a cultura é um determinante fundamental dos desejos e do comportamento; pode ser definida “como a soma total das crenças, valores e costumes aprendidos que servem para direcionar o comportamento de consumo dos membros de determinada sociedade” (KOTLER; KELLER, 2006 *apud* GIARETA, 2011, p.4)

Com atual foco do marketing baseado na satisfação do consumidor, o sucesso de qualquer supermercado está na descoberta e manutenção de um diferencial competitivo e na análise constante do valor agregado ao produto e serviço, do ponto de vista do consumidor.

Dentre as diversas estratégias de comunicação no setor de varejo, é muito utilizado a mídia impressa. No setor supermercadista, principalmente em empresas menores, a mídia impressa mais utilizada é o tabloide, principalmente por serem

ferramentas de baixo custo. Os tabloides têm o objetivo de divulgar preços e promoções, e de fixar a marca e o conceito de seu público-alvo.

Segundo Menezes *et al.* (2016) as fases de elaboração de um tabloide são:

- a) Fase estratégica, onde é feito o planejamento diretamente com a equipe de marketing;
- b) Fase criativa, que é responsável pelo tipo de mensagem e da comunicação com o público-alvo;
- c) Produção original, onde a mídia utilizada precisa ter originalidade e diferenciação da concorrência;
- d) Produção de imagens, de banco de dados ou próprias da empresa, precisam entrar em sintonia com as cores e o tipo de papel utilizado para impressão;
- e) Testes finais, etapa de verificação e se necessário, correção;
- f) Chapas de impressão e manipulado, parte responsável pela gráfica em relação ao material;
- g) Distribuição, no ponto de venda, nos domicílios, entre outros.

As novas tecnologias trazem mudanças impactantes para todos os setores do mercado. As organizações passam a aderir aos novos recursos tecnológicos para aprimorar seus serviços, mas principalmente como forma para permanecerem ativas em um cenário mercadológico em constante evolução. De forma que, diversas tecnologias podem ser aplicadas para implementar e inovar os modelos de negócios. No caso específico das mídias impressas o cenário atual impõe grandes desafios para enfrentar as mídias digitais, devido a força da Internet.

Entende-se que os mesmos desafios estão presentes no processo decisório de utilização de tabloides impressos ou digitais. Com o avanço das tecnologias, as empresas estão se reinventando. No varejo, a intenção da tecnologia é melhorar a experiência do consumidor, fazendo com que ele consiga obter informações em tempo real e se aproxime da empresa.

Dentre essas mudanças, podemos destacar outras ferramentas utilizadas além da internet. Algumas outras tecnologias estão presentes no varejo,

[...] sensores em todos os aspectos da operação varejista (de reconhecimento facial dos clientes a drones que auditam as

prateleiras), telas táteis, sistemas para conexão de consumidores e vendedores, além de realidade aumentada e virtual (CAMPOS JUNIOR, 2017, p.13)

3 A PESQUISA

O objetivo geral do estudo é investigar quanto ao uso de tabloides digitais como estratégia de comunicação em empresa do ramo varejista de supermercados, tendo em vista o aumento de comunicação, fluxo de clientes e vendas. Os objetivos específicos incluem: mostrar o tabloide como ferramenta de comunicação com o consumidor para alavancar vendas no varejo; descrever como o tabloide é planejado e organizado pela empresa; enfatizar a importância da publicidade na elaboração de tabloides visando a captação de consumidores e aumento das vendas; sugerir novas estratégias para utilização do tabloide a fim de fidelizar clientes.

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, com revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa. Os métodos utilizados neste trabalho foram o estudo de caso, realizado no Supermercado Bom Viver para analisar a utilização de tabloides de ofertas como veículo de comunicação no varejo, observação sistemática, analisando os procedimentos aplicados ao uso de tabloides pela empresa e método histórico. As técnicas de pesquisa utilizadas para coleta de dados foram estudo de caso, observação e entrevista.

Os dados coletados foram analisados por meio do método de análise de conteúdo (BARDIN, 1971). A análise de conteúdo é uma metodologia utilizada em pesquisas para tratamento e análise de informações (dados), em diferentes linguagens, abrangendo as formas escrita, oral, gestual, figurativa, documental. Refere-se a um conjunto de técnicas empregadas para analisar estas formas de comunicações (SEVERINO, 2017).

Neste estudo os dados são apresentados de acordo com as categorias descritivas, definidas pelos pesquisadores, com base nos objetivos (geral e específicos) definidos para este estudo. Por ser a categorização um processo de redução de dados, requer dos pesquisadores o uso da criatividade a fim de organizar os dados. O objetivo de usar as categorias descritivas é o de promover a organização dos dados, sua apresentação e análise dos resultados. Foram definidas três categorias descritivas para este estudo: Aspectos centrais do estudo de caso

(CATEGORIA I); Planejamento e organização do tabloide (CATEGORIA II) e; Estratégias publicitárias na elaboração do tabloide digital (CATEGORIA III).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente são apresentados os resultados provenientes do estudo de caso, relacionando com informações advindas da observação sistemática e do levantamento histórico da empresa (CATEGORIA I). Em seguida, os resultados quanto aos dados referentes ao planejamento e organização do tabloide (CATEGORIA II), finalizando com a apresentação dos dados sobre as estratégias publicitárias utilizadas para elaboração do tabloide digital (CATEGORIA III), extraídas da entrevista realizada com os gestores. Considera-se importante esclarecer que a entrevista foi realizada em conjunto com os dois gestores, sendo, um dos proprietários e o profissional responsável pela organização dos tabloides digitais. Esta forma de aplicação da entrevista foi solicitada pela empresa.

4.1 Categoria I: aspectos centrais do estudo de caso

O supermercado Bom Viver, não possuiu uma estrutura organizacional peculiar, lapidada no decorrer dos anos que se seguiram após sua criação.

Nota-se a ausência de um padrão mais sistematizado e ágil para orientar a ação destes colaboradores. Pois, os controles atualmente realizados são provenientes de anotações manuais onde procuram indicar o quanto foi vendido e a quantidade mensal de pessoas que passaram pelo setor.

A estética do supermercado mostra-se organizado, mas pode ser melhorado quanto à distribuição dos espaços a fim de preservar uma imagem mais clara dos produtos, facilitando sua visualização e acesso.

As estratégias de venda do supermercado visam alavancar as vendas dos setores que indicaram menor resultado e movimentação de produtos. De forma que as ações do mês seguinte terão o objetivo de melhor o resultado de vendas nestes setores deficitários. Mas, é importante se atentar para a finalidade do tabloide como

um elemento não apenas para expor os produtos de menor preço, mas agregar valor à empresa por meio de sua utilização, tendo em vista manter o fluxo e divulgar outros diferenciais da empresa.

O efeito do tabloide deve ir além da exposição do menor preço, deve-se apresentar o conceito do empreendimento, buscando a agregação de valor à empresa, conseqüentemente gerando confiabilidade e credibilidade, interferindo positivamente nas vendas. Sendo assim, as empresas varejistas podem valer-se do tabloide para garantir fluxo, bem como aproveitá-lo como divulgação dos diferenciais da empresa (MENEZES *et al.*, 2016, p.2).

Constata-se pelo estudo de caso que se trata de um supermercado em expansão, de origem familiar, que procura manter o sentido de comunidade e respeito em suas relações seja com fornecedores ou clientes.

O tabloide digital foi a forma escolhida pela empresa para tender os seus clientes; trata-se de uma ação pensada e analisada pelos proprietários e contatada como mais econômica, tanto para os processos de elaboração, como de distribuição.

4.2 Categoria II: dados e discussão relativos ao planejamento e organização do tabloide.

Quando questionados sobre o porquê de a empresa não trabalhar com tabloide impresso os gestores responderam que esta decisão ocorreu pelo fato de o tabloide impresso apresentar alto custo, falta de funcionários para que a distribuição fosse realizada de forma satisfatória, não atinge o público-alvo, além apresentar baixo retorno.

Considerando estas respostas, ressaltam-se que o mercado apresenta forte tendência à utilização de novas tecnológicas, pois no caso dos mercados eletrônicos a agilidade é maior quando se utiliza mala direta e telemarketing.

Empresas que atuam no mercado empresarial estão cada vez mais se voltando para a mala direta e o telemarketing devido aos altos e crescentes custos para se atingir os mercados empresariais por meio

de uma equipe de vendas. O mercado aponta para novos rumos, tais como: Os mercados eletrônicos permitem maior agilidade na fixação de preços (KREMER, 2011, p.116).

Como visto anteriormente, todo o conteúdo do tabloide digital é definido pelo(s) proprietário(s) com base em controle mensal realizado por cada setor quanto aos produtos vendidos e a circulação de consumidores/clientes.

A propaganda é uma informação com objetivo específico. Ela tem por princípio criar um elo entre o produto e o consumidor que de outra forma, se ignorariam mutuamente. É, com efeito, a comunicação de uma mensagem. É preciso insistir sobre esse aspecto, pois o erro mais frequente é acreditar que a propaganda é venda. Esse conceito não é correto, uma vez que ela só representa uma parte da venda, unicamente aquela que concorre para desenvolvê-la (BERTOMEU, 2006 *apud* MENEZES, 2016, p.11).

Considerando-se a fase de expansão na qual se encontra o supermercado, pode-se inferir que em curto e médio prazo, haverá necessidade de expandir estas ações no sentido de organizar uma equipe específica para tal atividade.

4.3 Categoria III: estratégias publicitárias na elaboração do tabloide digital

Segundo o proprietário, o procedimento adotado para elaboração do tabloide segue suas próprias orientações, não existindo nenhum critério em específico, diariamente organiza uma lista com os produtos que devem ser ofertados no tabloide digital. Com relação a periodicidade, os tabloides são enviados aos consumidores duas vezes por dia, manhã e tarde, de segunda a sexta. Aos finais de semana somente uma vez ao dia. A forma de distribuição empregada para que o tabloide chegue ao cliente e/ou consumidor são as redes sociais, incluindo o uso do Instagram, Facebook e WhatsApp. O WhatsApp foi considerado a mais forte, por isso são criados grupos no WhatsApp por meio dos quais são encaminhados os tabloides. Para participar dos grupos, basta o cliente enviar uma mensagem no telefone disponibilizado e ele será adicionado ao grupo, ou também quando a compra é finalizada no caixa, as colaboradoras cadastram os dados de novos clientes. Atualmente mais de 8 mil pessoas recebem todos os dias as ofertas do supermercado.

Não existe, até o momento, um sistema de controle e avaliação quanto ao uso do tabloide digital. Os resultados costumam ser verificados mais por “boca a boca”, normalmente os próprios clientes ao procurar um produto mencionam que o viram na oferta, por exemplo.

A empresa possui em seu quadro de pessoal um colaborador com formação técnica em marketing (ETEC-Lins, SP) e com previsão de conclusão para o final de 2020 do curso de graduação em Publicidade e Propaganda pelo UniSALESIANO de Lins, SP. Este profissional, contratado em cargo administrativo, não atua especificamente com marketing e publicidade, mas colabora de forma significativa com a organização do tabloide digital.

Percebe-se que, a organização de uma equipe específica para atuar nas áreas de marketing e publicidade irá permitir aos proprietários, por exemplo, solicitar um planejamento para novas estratégias publicitárias a fim de aprimorar as formas de atuação e ampliar o número de consumidores potenciais, tendo em vista a fidelização do público atual. Além disso, delegando esta função de levantamento de dados, organização e definição dos conteúdos para o tabloide os sócios proprietários poderão investir mais tempo em outras atividades direcionadas ao modelo de negócio que se pretende instalar, para definir com maior clareza questões relativas à missão, visão e valores, e formas para que estas informações sejam informadas e assimiladas pelos colaboradores. Para o sucesso do empreendimento é importante o alinhamento das pessoas na organização.

CONCLUSÃO

O estudo foi realizado em uma empresa do ramo varejista, o Supermercado Bom Viver, que está situado em Lins/SP, que iniciou suas atividades em 1992 com 48 m² e atualmente se encontra com 480 m², com metas de expansão para o ano de 2021. A empresa atende no varejo disponibilizando a seus clientes diferentes mercadorias, as quais são, dentro do espaço interno, divididas em grupos, como: cereais, bebidas, mercearia, limpeza, bazar, tabacaria, hortifruti, laticínios e padaria.

Para se atingir uma compreensão dessa realidade, foi desenvolvido um estudo da publicidade e propaganda no varejo supermercadista com ênfase na comunicação

de ofertas e promoções. No caso desse estudo, o enfoque foi dado ao tabloide digital, por se tratar da ferramenta de comunicação utilizada pela empresa.

As estratégias de comunicação e vendas utilizadas pela empresa se dão por meio de controle manual. Ressalta-se que, este controle ocorre de forma escrita, com o intuito de anotar a quantidade de clientes que passaram por cada setor. Ao final do mês esses dados são analisados e, constatado o setor que obteve menor venda, seus produtos serão destacados na divulgação do próximo mês. A divulgação é feita por meio de redes sociais, rádios e carros de som.

Verifica-se que o planejamento das estratégias de comunicação são fundamentais para o êxito em vendas, estabelecendo de forma ordenada e programada ações que possibilitem estreitar a relação com os consumidores a fim de facilitar a divulgação e distribuição de ofertas e promoções. As estratégias de comunicação precisam buscar atender as necessidades do consumidor, que se apresenta mais seletivo e exigente, para tanto, deve-se recorrer à utilização das novas tecnologias de forma inteligente e criativa, adequando-as às necessidades da empresa e seus objetivos, como também ao modelo de negócio.

Por meio do estudo de caso, pode-se verificar que o supermercado optou pela escolha do tabloide digital por conta do custo-benefício e por atingir um número maior de consumidores. Segundo os gestores, atualmente contam com oito mil pessoas sendo atingidas diretamente na recepção desses tabloides digitais, sendo que, dentre as ferramentas disponibilizadas pelas redes sociais, a que verificam melhor retorno é o WhatsApp.

Na percepção dos gestores entrevistados o uso do tabloide digital é positivo. No entanto, considera-se importante refletir sobre a existência de aspectos organizacionais que podem ser melhorados, como por exemplo, a contratação de um profissional específico para atuar com marketing e publicidade, podendo-se inclusive inferir sobre a possibilidade de constituir futuramente uma equipe, considerando que a empresa se encontra num estágio de expansão do negócio. Verifica-se que por ser uma empresa de origem familiar, os proprietários exercem administrativamente o controle pessoal quanto a definição dos produtos que serão divulgados no tabloide. Tendo em vista o aumento de funcionários e do espaço da empresa, sugere-se aos proprietários delegar algumas de suas funções para profissionais especializados, em

especial, no caso da publicidade, e assim obter resultados ainda melhores aos conquistados até o momento.

Considera-se que os objetivos do estudo foram alcançados e que a hipótese foi confirmada, pois na opinião dos gestores o tabloide serve como instrumento de vendas, e que a forma digital proporciona rapidez na elaboração e distribuição. Sugere-se que novos estudos sejam realizados a fim de estabelecer critérios para construção dos tabloides e formas de avaliação dos resultados, pois, até o momento, a avaliação tem sido realizada considerando a transmissão “boca-a-boca”, de forma informal. Há indicações quanto à necessidade de estabelecer uma forma mais segura para constatar a eficiência da ferramenta, e se necessário, propor alterações de forma técnica.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1979.

CAMPOS JUNIOR, Henrique de. Adotar ou não as novas tecnologias no varejo? GVEXECUTIVO. Especial Varejo, v. 16, n.1, jan./fev., 2017, p.13-15. Disponível em: https://rae.fgv.br/sites/rae.fgv.br/files/ce1_0.pdf. Acesso em: 20 ago. 2020.

KREMER, Joelma. Marketing de vendas. 2.ed. Indail: Uniasselvi, 2011.

KOTLER, Philip. Administração de marketing: análise, planejamento, implementação e controle. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1998.

MENEZES, Nayra; MORAIS, Marizangela; RASSI, Werrianny; ALVIM, Tais. A influência do tabloide nas empresas varejistas. Área temática: Gestão estratégica e Operacional. XII Congresso Nacional de excelência em Gestão & III INOVARSE – responsabilidade Social Aplicada. 25 a 30 set. 2016. Disponível em: https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_301.pdf. Acesso em: 20 ago. 2020.

RODRIGUES, Kallel Stephano L.; BRANDÃO, Cláudio de Oliveira. O consumidor de varejo alimentício e a compra por impulso. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste – Goiânia, GO. 27 a 29 maio 2010, p.1-14. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/centrooeste2010/resumos/R21-0112-1.pdf>. Acesso em: 02 jun. 2020.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico [livro eletrônico]. 2.ed. São Paulo: Cortez, 2017.

WERNER, Alexandre; SEGRE, Lidia Micaela. Estratégias, competências e crescimento: uma visão sobre o segmento de supermercados. 2001, p.1-14. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-eso-839.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2020